

出前講座「脱水症について」

当院の集中ケア認定看護師が、メニューNo.23「脱水症について」の出前講座を行いました。

だんだんと暑い日が増えてきましたが、気温が高くなってくると脱水症のリスクも高まります。脱水症の症状は口の渇きなどの軽度なものから、血圧低下、頻脈、意識障害などの重度のものまでさまざまです。年齢や性別を問わず、皆さんに起こる可能性がある脱水症について、グラフや表を交え詳しくお話ししました。

参加された方々はあいづちをうったり、メモをとったりしながら真剣に話に耳を傾け、講座の最後には「塩分は1日にどのくらい摂取するのが良いのか」「アルコールはほどほどにというのはどの程度なのか」などの質問があり、すぐに実生活で役立てようという様子うかがえました。

水分補給

脱水症の程度に合わせた水分補給を

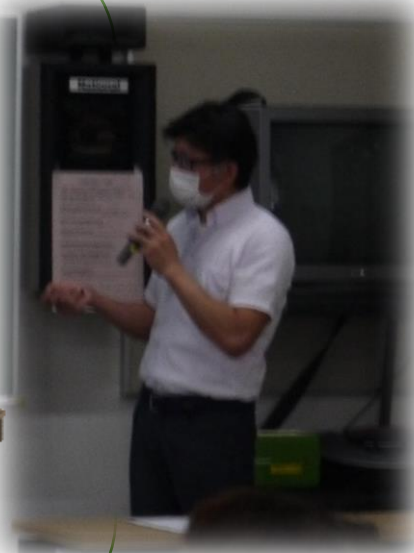
水・お茶

スポーツ飲料

経口補水液

水分補給の正しい方法

- 水分補給のタイミングは『喉が渇く前』
- ×多量に飲む⇒○こまめに飲む
- 喉が渇きにくい方は『時間を決めて飲む』
- コーヒーやアルコールは水分補給としては×
- 運動をする際は『運動前』『運動中 30分毎』を目安に
- 経口補水液は脱水時に飲用を



当院では、職員がその専門性を活かした出前講座を実施しています。今回紹介した「脱水症について」以外にも様々な講座がありますので、ご関心のある方は、大牟田市ホームページの「市役所職員出前講座」をぜひご覧ください。

- URLから「市役所職員出前講座」をチェック！

(<https://www.city.omuta.lg.jp/kiji0032883/index.html>)

- QRコードから「市役所職員出前講座」をチェック！

