

北区地域サロン 堀竜太研修医講話

8月21日(月) 午後14時30分より徳之島町北区地域サロン(組合員18名・職員2名)にて「熱中症のはなし」について研修医の堀竜太(りゅうた)先生が講話を行いました。「アルコールの飲み過ぎは熱中症になりやすいですよ」「体がだるい、吐き気がある、食欲がない等の症状も熱中症の始まりですよ」「塩分を補給することで体の中に水分がたまりやすく脱水症をおこしにくい」との話を興味深く聞かれました。講和後の質問では、「暑い時に良く熱いお茶を飲むがよいのか」「高血圧で治療中であるが塩分をとってもよいのか」等の質問に丁寧に答えていました。最後に「適度な塩分をとりながら、こまめな水分補給や、涼しい所で過ごす事を心がけましょう」としめくくり講話終了となりました。



・体がだるい
・食欲がない
・吐き気がする
上記の症状も
熱中症のはじまりですよ^^

➢「高齢者は特に暑い時に熱いお茶をよく飲むが大丈夫なのか」
➢「高血圧の治療中ですが、塩分をとっても大丈夫でしょうか」
等の質問もありました(^o^)

