

メディアケア・くれ便り

暑い日が続きますが、梅雨はまだ明けていません。雨が降るとジメジメと鬱陶しく、夏のカラッとした天気が待ち遠しいですね。

今回はこれから夏本番に向け、気をつけておきたい「脱水症」についてお話しします。

脱水症状とは 体から排出される水分量が増えたり、摂取する水分量の不足によって体内の水分が減り、正常値（成人では体重の約60%）以下に減少した状態をいいます。



脱水症状になると、体温調節ができなくなり、栄養の吸収、あるいは老廃物の排出ができなくなるなど、人体が正常に機能しなくなるとも危険な状態です。

脱水症状が起きる原因 高齢者が日常生活で摂取すべき水分の量は、1日に2000mlほどと言われています。しかし高齢になると感覚が鈍り、喉の渇きに気づかない場合もあり十分な水分摂取ができないことがあります。また、暑い時に大量の汗をかいたり、体調不良であまり食事がとれない時（水分は食事からも取り込まれています）や、嘔吐・下痢を繰り返し水分が体外に排出されることにより起こります。

体から水分が20%以上減少すると、死に至ると言われています。早めの処置が大事です。

対策は？ 《水分補給》はこまめに！ 尿や汗だけでなく、皮膚表面や呼吸などからも水分は排出されており、運動していなくても1日に2リットルの水が排出されています。

就寝前、起きてすぐ、入浴する前後、運動する前後、運動中、そして飲酒後は必ず水分をとるよう心掛けましょう。また、強制的にではなくティータイムとして家族・友人と楽しい雰囲気と一緒に飲んだり、好きな飲み物を用意し、いつでも飲めるようにする。また、ゼリーや果物など水分の多いおやつに取り入れるなど工夫すると良いでしょう。

脱水症は治療よりもまず予防に努めることが第一！



✓脱水症の発生を確かめるためのチェックリスト

- 食欲が低下した
- 頭痛や筋肉痛など体のどこかが痛い
- 便秘になった
- 微熱がある
- 元気がない、居眠りがちである
- 多弁あるいは無口になった
- 最近、体重が減少した
- 尿、ヨダレ、痰の量が減った
- 指先が冷たい、青白い
- 脇の下が乾いている
- 口のなかが乾いている
- 舌の表面に光感がない
- 暑いのに汗をかかない

◆上記のいずれか一つでも当てはまれば「脱水症」が疑われます！！

7月誕生会 & 七夕

7月13日 10時～

ご家族様のご参加を
お待ちしております！



平成28年7月 発行