

こんにちは 在宅介護支援センター です

◆来所・有線電話相談
月曜日～金曜日 8:30～17:00
有線 8200

◆電話相談（24時間対応）
電話 62-8200
尚、お急ぎでない方は、出来るだけ平日の昼間をお願いします。

「残暑を乗り切る介護の工夫」について

今年は、あまり暑い日がなくすごしやすい夏でしたが、残暑の季節、お年寄りや、ご病気で在宅療養中の皆様、いかがお過ごしでしょうか？今月は、夏に多い「脱水症」についてお伝えします。

☆脱水症とは？

脱水を一口で言うと、体に入ってくる水分より、出ていく水分の方が多い場合に起こる体の変化のことを言います。特にお年寄りは ①体内の水分量が少ない。 ②水分バランスの調整機能が低下している。 ③渇きに対する感受性が鈍くなっている。 ④脳の疾患を伴っている場合には、のどの渇きを感じなかったり、感じて訴える事ができない。 ⑤飲みたくても一人で飲めない。 ⑥トイレのことを心配して、水分を控えてしまう。等の理由から、気づかぬうちに脱水になってしまうことが多いと考えられます。

☆脱水の症状は？

脱水は、放っておくと意識障害を起こし、命の危険もありえます。また、^{せんもう}譫妄などの症状も出現することがあります。一般的な水分の必要量を記しますので、ご参照ください。

（注：譫妄…錯覚、幻覚が出て、不安や恐怖が伴う意識がはっきりしない状態）

出て行く量 (ml)		入ってくる量(ml)	
尿	1,500	飲む物	1,500
皮膚・肺 <small>(発汗、呼吸時など無意識に排泄される物)</small>	700 ～1,000	食べ物	700～1,000
		燃焼水 <small>(細胞内でのエネルギー代謝産物)</small>	200～300
便	200～300		
計	2,400～2,800		



☆ 脱水症の予防

食事以外には、1日1000ml～1500ml（牛乳瓶5本～7本）の水分を摂る必要があります。飲み込みの悪い方には、水分補給ゼリーも市販されています。また、とろみ剤を混ぜ合わせたり、ゼラチンなどを溶かし固めて冷蔵庫に作り置き、補うと便利です。

1日のスケジュールに従い、ポイントを決めた水分補給をお勧めします。

夜のトイレが気になるときは、午後3時くらいまでに、1日の必要量の2/3を摂り終るようにしましょう。残りは、夕食後の服薬と、就寝前のコップ1杯程度にとどめましょう。

☆ 十分な水分補給で、残暑を乗り切りましょう。もう一息で、富士見にも涼しい季節がやってきます。

■ワンポイントアドバイス■

☆ 温度計を見やすいところに設置し、室温を25℃以下に保つ。（換気・扇風機・クーラーなどの工夫。）

☆ 汗をかいたら、着替え、部分清拭。（蒸しタオル等で拭く。）