

平成 30 年 2 月 7 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム
電話番号 372-3811 (代表)



冬の「かくれ脱水」ご存知ですか？



冬は汗をかくことが少なく喉も乾きにくいので夏に比べ水分補給が少なくなりがちです。しかし空気の乾燥で、皮膚や粘膜、呼吸から失われる水分「不感蒸泄」は増えています。補給されている水分は少ないのに不感蒸泄で失う水分量は増えるために水分不足に陥るのが冬の脱水です。特に高齢者は喉の渇きを感じにくくなっているほか、「トイレが近くなるから」と水分を控える方も多く、注意が必要です。冬の寒さで血管が縮んでいる時の脱水は、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高めてしまいます。

★★脱水のサイン

- 皮膚が乾燥している、ぽろぽろと皮膚が落ちる
- 唾液が少なくなり、口の中が粘つく、飲み込みしづらい。
- 便秘がひどくなった、下剤を使うことが増えた。
- 皮膚のはりが無くなり、手の甲をつまむと跡がすぐに戻らない。
- 足のすねにむくみがある。靴下の跡がなかなか消えない。



※むくみを引き起こす病気はたくさんあり、水分不足だけが原因でないこともあります。

★★脱水を予防するには

食事以外にも概ね1200mlの水分を取ることが必要と言われます。一度にたくさん取るのではなく、7,8回に分けてこまめに取りましょう。部屋の乾燥予防には加湿器や、バスタオル等を部屋干しするのも効果があります。また保湿クリームなどを使い肌を乾燥から守ることも大切です。



在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担 当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております