

令和2年1月8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)



あけましておめでとうございます。令和二年は子年、十二支の一番、始まりの干支ということで新しいことを始めるのに良い年だそうです。ルーエハイム職員一同初心にもどってがんばってまいります。

本年もどうぞよろしくお願いたします。



## ☆冬のかくれ脱水にご用心

脱水症と聞くと汗をかく夏のイメージがありますが、空気が乾燥する冬も注意が必要です。人は、汗以外にも皮ふや呼吸から水分が出ていきます。暖房で空気が乾燥した所では、より多くの水分が失われます。高齢者は喉の渇きを感じにくかったり、トイレの回数が増えるのを嫌がり水分を控えがちで、知らないうちに脱水症になっていることがあります。また持病により利尿作用のある薬を服用している方も水分不足に注意が必要です。

### ★★脱水症のサイン

皮ふや唇がカサカサしたり、腋の下が乾いている（通常は湿っています）、手の甲の皮ふをつまんでもすぐに戻らない、ウトウトしてばかりいたり、めまいやふらつきなどの症状が出ることもあります。軽度でも脱水状態が続くと、体液の巡りが悪くなり、血管や内臓、脳などに必要な酸素や栄養がいきわたらず思わぬ病気につながる可能性があります。

### ★★冬の脱水症を予防するには

- 水分は少量ずつこまめに取りましょう。コーヒーや緑茶はカフェインによる利尿作用があるので、白湯やほうじ茶、麦茶などがお勧めです。果物やゼリーなどでも水分補給できます。
- 部屋の湿度を上げるためには、加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなども有効です。また肌に保湿クリームを塗ることで皮ふからの蒸発を軽減することができます。



◎ 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支援を行っております。市役所や地域包括支援センターなど必要な機関のご紹介や、お電話でのご相談、ご自宅への訪問もいたします。料金はかかりません。お困り事や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

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

担当 林・安田・浅岡・田中・谷本

電話番号 059-372-3811

電話相談 24時間受け付けております