

支援は御“縁”から“始”まります。私たち3人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。



始縁だより

発行 平成28年 9月号

毎日毎日うだるような暑さ！！体調など崩されてないでしょうか？
この時期に多いのがご存じの通り脱水症！！あちこちで脱水による救急搬送がニュースでも報道されています。いまいちど脱水症とは？をお伝えしていこうと思います。

◎高齢者が脱水症になりやすい理由

- ①加齢による筋肉量の低下
- ②喉の渇きを自覚しにくい。
- ③加齢にともなう腎機能が低下
- ④全体的に食事量が少なくなる。
- ⑤トイレに行く回数を減らしたいから水分を摂らない様になってしまう。
- ⑥利尿作用を持つ治療薬を服用している。



◎これって脱水？早期発見のポイント『べた、だる、ふら、いた』を覚えましょう。

- ①『べた』は、首筋などがべたべたしてくる。
汗はかいていないのに、なんだか皮膚がべたべたしている。
- ②『だる』は、元気がどことなくない。だるい。
- ③『ふら』は、めまいや立ちくらみ、少しふらふらしている。
- ④『いた』は、足がつったり、頭痛が現れる。
③④の症状が見られる時は、すでに脱水になっているかも？危険です！！

◎脱水状態を見分ける方法

- ・爪を押した後、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる。
- ・口の中が乾燥している。
- ・皮膚に張りがない。
- ・血圧が低く、脈拍が速い。



*この方法は簡単で特におすすめ！！

手の甲の皮膚をつまみあげた後が戻らず富士山ができる。

上記症状が見られたら、まずは涼しい場所で水分補給をし、必要があれば医療機関に受診をしましょう。

*常日頃から脱水症に気をつけるため、まずは高温多湿を避け、風通しをよくし、うまく冷房器具を使う事もおすすめです。いつでも水分が摂れるように準備し、できれば経口補水液やスポーツ飲料なども摂取していきましょう。