



支援は御「縁」から「始」まります。私たち4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30年 7月号

じめじめとした日が続いていますが、梅雨が明けるともうすぐ、その先はいよいよ夏本番です！
今月は夏に向けて要注意したい、『脱水症』についてお知らせします。

脱水症とは？

みなさんご存知の通り、**体液(体内の水分)が失われた状態**です。体液が不足することで体中に酸素や栄養素がうまく運ばれない、老廃物が排出されない、体温をうまく調整できないなどの問題が生じます。

脱水症は脳梗塞や糖尿病、排尿障害、認知症等の病気を進行させるとも言われています。脱水症を防ぐ為にも水分をこまめに取るようにして、この暑い夏を乗り切っていきましょう！



脱水症になりやすい5つの理由とは？

1. **カラダの感覚の鈍り**…のどや口の渇きを感じにくくなり、自分から水分補給することが少なくなります。
2. **食欲や嚥下機能の低下**…食事が減り、水分が不足しやすくなります。
3. **トイレに行く回数を減らすために水分をとらない**…トイレの回数を減らすために意図的に水分を取らない場合があります。尿の色が濃い方も水分不足が疑われますので、注意していきましょう。
4. **薬剤の影響**…利尿作用を含んでいる薬剤を飲んでいる方は、尿の量が増えて体液が減少しやすくなります。
5. **筋肉の減少によるカラダの水分量の減少**…高齢になると筋肉量が減りがちになり、カラダの体液も減ってしまいます。

予防する為の方法とは？

脱水症をおこしやすいタイミングもあります。畑仕事や散歩等で汗をかく時、寝ている時、入浴中、お酒を飲んだ後等、様々です。日常的に脱水症を疑い、予防を行うことが必要です。

1. **必要な水分量を知る**…体重1kgあたり40ml(50kgの方で2ℓ)が目安となっています。水やお茶に限らず、好きな飲み物に変えてみる(カロリーやカフェインの摂り過ぎには注意、アルコールは禁物)、フルーツやゼリーなどで水分補給をすることも一つの方法です。目標に向けて取り組みましょう。
2. **室内環境を整える**…夜寝ている間に脱水症にかかる可能性もありますので、日中夜間ともにエアコン等を利用して、涼しい環境で過ごしましょう。
3. **こまめに水分補給する**…起床時、食事前、入浴後、運動後、飲酒後などは、特に水分補給が必要なタイミングです。積極的に摂取しましょう。

