

## 脱水について

ケアマネージャー 野上泰宏

日増しに暑くなるこの時期。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

暑くなってくると増えるのは『脱水症』や『熱中症』です。

近年、お店に行ってみると熱中症対策のコーナーができるほど関心は高まっていますが、救急搬送される件数は増加しています。(2012年は8月だけで約1万8300の方が救急搬送されています)

今年は去年を上回るペースです。『去年も大丈夫だったから・・・』という油断は大敵なのです。

\* 救急搬送された方の約半数が高齢者で、そのうち6割の方が自宅で発症しています。

\* 高齢者、乳幼児は体温調節機能が低く、特に脱水になりやすいと言われています。

ここから予防と対策について触れていきます。

① 室温は28℃以下。湿度50%~60%に保つ。簡単に計れる熱中症計がホームセンターなどで売られています。

残念ながら、節電意識が高まったことで熱中症になる方も増えています。暑い夏はエアコンを使いましょう。

② 『汗をかくのとかがかないのとどっちがいいの?』

人は暑いと汗をかいて体温調節しています。汗が蒸発する時、皮膚の温度を下けているのです。

【暑い部屋で汗をかかない場合】

体温も高くなり熱中症の危険性が増しています。①の方法で部屋の温度や体温を下げましょう。

【大量の汗をかく場合】

汗は水分と同時に塩分も排出しています。水だけ飲んだ場合、体は水分と塩分のバランスをとろうとして更に汗となって水分が出てしまいます。失った塩分と水分を同時に補給しましょう。

○ 水分と塩分を同時に摂るには、いわゆるスポーツドリンクが一般的です。各社で塩分濃度が違います。

○ 気をつけなければいけないのは糖分です。塩の入った飲料なので本来しょっぱいはずですが、飲むと甘みを感じます。糖分も相当入っているのです。糖尿病の方はラベルを見て確認しましょう。

# ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会

老人保健施設ひこばえ

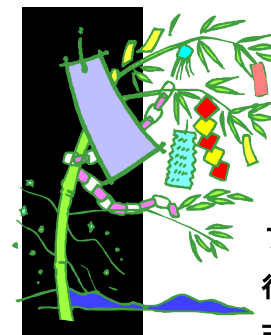
<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501

広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1

Tel (0826)25-0123

Fax (0826)25-0124



## 七夕



7月7日(日)利用者の皆様と七夕の飾りつけを行いました。短冊にかかれた皆様の願いがどうぞ天まで届きますように。



# 8月の行事予定

4日(日) すいか割り  
果物バイキング



5日(月)~7日(水)  
デイケア買い物ツアー



11日(日) 誕生日会  
斉藤美代子様(1日)  
おめでとうございます。



③ 脱水をおこしているかどうか知る。

「あまり水分を摂っていない」「気分が悪い」「暑さで頭痛がする」という症状がある時は

- 舌を見て乾いていたり、ヒビが入っていないか？
- 脇の下が乾いていないか？
- 手の親指の爪を押して、もとの色に戻るまでに3秒以上かかる。
- 手の甲の皮膚を引っ張り、離れたあと、もとの戻るまで3秒以上かかる。

どれか当てはまるようなら脱水を疑いましょう。

水分と塩分を摂り、良くならないようなら医療機関を受診しましょう。

## まとめ

脱水症は熱中症や脳梗塞、心筋梗塞へ繋がる恐ろしいものですが、予防をすることができます。

3食食事を摂り、睡眠もしっかりとります。

屋外へ出たり、体を動かした後、寝る前など水分補給をこまめに行いましょう。

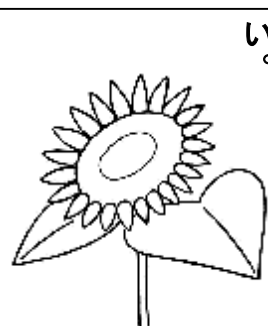
一日の水分の出入りは2.5ℓだそうです。1日1ℓ意識して飲むようにしましょう。

# デイケア作業予定

第1週~第4週  
三段たんす  
飾り盆  
(刺し子)



「ひこばえだより」にてお取り扱います個人情報保護規定について、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂けますので、お気軽に窓口までお知らせください。



編集後記  
みなさんこんにちは。本格的な夏を向かえ、いかがお過ごしでしょうか。ひこばえの玄関わきの朝顔は涼しげなカーテンとなり、庭のヒマワリも元気に咲いています。お盆も近づき、帰省される方も、迎える方もいそがしくお過ごしのことと思います。お盆を過ぎれば、朝晩涼しくなってくると思いますが、どうぞお体お大切に過ごして下さい。

# 7月誕生日会

7月14日(日)誕生日会が行われました。7月は2名の方が誕生日を迎えられました。おめでとうございます。

