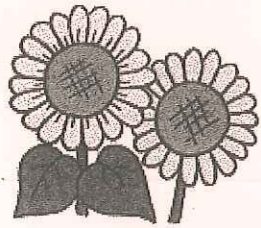


# 天寿荘ヘルパー便り



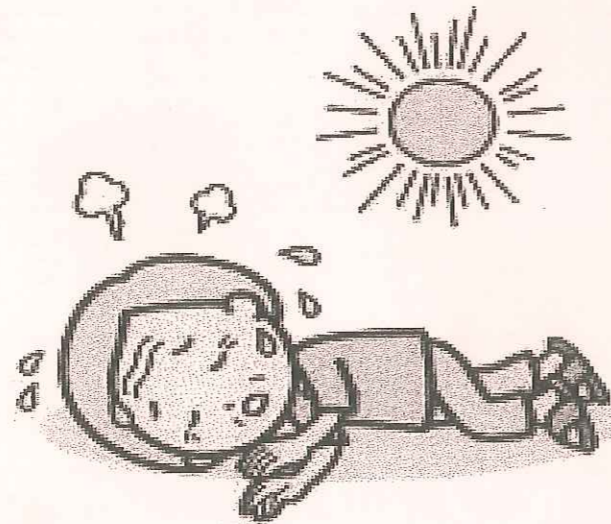
2015年 7月発行 229号  
 文責 天寿会 訪問介護課  
 納富 敦子 <71-9641>

## 『脱水症と上手な水分の摂り方』

- 水分補給がなぜ必要か…人は約 2500ml(汗 500ml・呼吸で蒸発 500ml・尿や便 約 1500ml)が体外に出ています。
- 脱水すると…「のどの渇き、脈が速くなる、立ちくらみ、はきけ、血圧低下」などの症状が現れます。
- 症状が現れても…「いつものこと」「持病のせい」と気付くのが遅くなります。
- 高齢者はなぜ脱水症になりやすいのか…

- ①加齢により活動量や筋肉量が低下するので、体内の水分量が50%に低下します。
- ②のどの渇きも自覚しにくくなり、水分不足になりやすいのです。
- ③トイレに立つ回数やオムツ交換などの手間を減らすために、水分摂取を我慢してしまう高齢者も少なくないからです。

●脱水にならない為に…食事から摂れる水分以外にも、1日 1.5L 以上の水を補給する必要があります。右記のように時間を決めて、こまめな水分補給をしましょう。



今年は5月頃より気温が高くなり、蒸し暑さも加え、脱水症状で救急搬送されている方が例年より多くなっています。湿度が高いと喉の渇きは感じにくくなりますが、人間は約60%が水で出来ています。水分を上手に摂り暑い夏を乗りきりましょう。

そこで、今月のテーマは「脱水症と上手な水分の摂り方」です。

### —1日の上手な水分の取り方—

①起床時 寝ている間にもコップ1杯程度の汗をかいています。

⑧就寝前 睡眠中に失われる水分の補給を。夜間のトイレが心配な場合には、寝る1時間前に水分補給して、寝る直前にトイレに行きましょう。

⑦入浴時 入浴で身体が温まると汗が出ます。入浴前・後に必ず水分補給をしましょう。

②朝食時 食前に飲む1杯の水は、胃腸を刺激し消化を活発にします。また、便通も促します。



⑥夕食時 食前または食中に水分補給を。アルコールを飲む場合は、利尿作用がある為、水も一緒に飲みましょう。

③ 10 時頃 くつろぎタイムに水分補給を忘れずに!

④昼食時 食前または食中に水を飲みましょう。消化・吸収に役立ちます。

⑤ 15 時頃 おやつのお供にお茶を1杯飲みましょう。

### 脱水症状が現れたら…「経口補水液」を飲みましょう!

#### ●材料と作り方●

- ①水1ℓ
- ②砂糖40g(大さじ4と2分の1)
- ③塩3g(小さじ2分の1)

材料を、加えてかき混ぜ、よく溶かします。

※レモン果汁を少し加えると飲みやすくなります。

