

天寿荘ヘルパー便り

2016年 7月発行 241号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <74-3117>

『暑さ対策と水分補給』



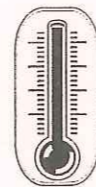
「顔が赤くなっているよ!」「なんだか熱があるみたい!」
「汗が止まらない!」「ちょっとめまいがする!」

それは熱中症のサインかもしれません!!

熱中症患者のおよそ半数が高齢者と言われています。室内でも日中だけでなく、夜でも多く発生しています。暑ければいつでも起こる危険性があるので、家族や周りにいる人達も積極的に声をかけましょう。

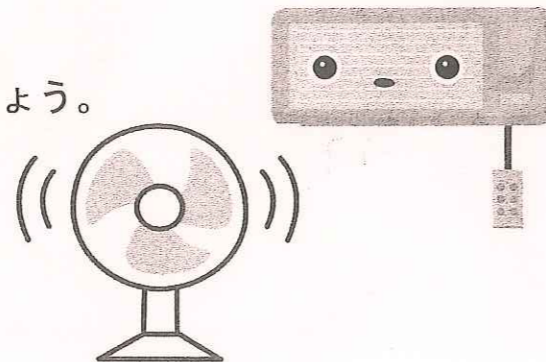
●なぜ高齢者は熱中症になりやすいの?

- ・体内の水分量も低く体温調節機能が低下している為、暑さや喉の渇きを感じにくくなっているからです。



●暑さ対策

- ・部屋の温度や湿度を確認して風通しを良くしましょう。
- ・エアコンや扇風機を点けましょう。
(室温を28度以下にしましょう。)
- ・ブラインドやすだれを垂らしましょう。

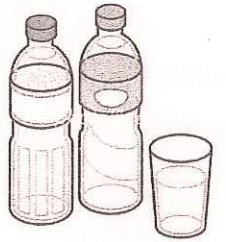


☆「電気代がもったいない」「夏は暑いものだ、多少はがまん」などと思わず、以前より夏は暑くなっています。エアコンなどを使いましょう!

雨上がりには、太陽がまぶしく汗をかくことも多くなりました。梅雨が、明ければ夏はすぐそこです。今年の夏は例年より暑くなる予報が出ています。熱中症にならないよう暑さ対策に心がけましょう。そこで今月のテーマは、「暑さ対策と水分補給」です。

●水分補給

- ・1日に1.5リットル程度摂りましょう。
- ・30分毎に一口飲む等、時間を決めておいて摂りましょう。
- ・すぐ飲めるように、給水ボトルに水を入れておきましょう。
- ・出掛ける時は、持ち歩きましょう。
- ・入浴前後に水分を摂りましょう。
- ・夜中にも水分は失われます。手の届く距離に飲み物を置いておきましょう。



★「かくれ脱水」にも注意!

- 「かくれ脱水」とは、自分では気づかないうちに身体の中の水分が減り、脱水症の一步手前のことを言います。
- ・かくれ脱水のサインは粘膜や皮膚に現れ、皮膚の弾力にも影響し、つまんだ皮膚が元に戻りにくくなります。
水分が不足気味の身体は、口腔内の唾液も不足し、つばを飲み込みにくくなります。
 - ・脱水により便秘にもなりやすくなります。

※外は暑いからと室内ばかりにいると体が暑さに慣れません。一日一回は、外へ散歩に出かけるなど無理のない範囲で汗をかく習慣をつけましょう。