

## 高齢者は脱水症になりやすい!?

気温が上がりすぎしやすい日が増えてきましたね。  
外出する機会も増えるこの季節、水分をこまめに取っていますか？  
脱水を起こすと様々な危険があります。



### まずは全身状態の観察を行きましょう♪

以下の項目で2つ以上あてはまる場合は脱水症を疑います

<input type="checkbox"/> 爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる	<input type="checkbox"/> 手足が冷たくなっている
<input type="checkbox"/> 口の中が乾燥している	<input type="checkbox"/> 血圧が低い
<input type="checkbox"/> 舌の赤身が強い	<input type="checkbox"/> 脈拍数が120回/分以上である
<input type="checkbox"/> 舌の表面に亀裂がある	<input type="checkbox"/> 体重が減っている
<input type="checkbox"/> 舌が白いものに覆われている	<input type="checkbox"/> 微熱が続いている(37度以上)
<input type="checkbox"/> 皮膚に張りがない	

### 高齢者が脱水になりやすい原因は・・・

1. もともと、体の水分量が少なくなっている。
2. のどの渇きを感じにくく、食欲減退し水分摂取が減る。
3. 腎臓の機能が低下し水分や塩分の調節機能が低下している。
4. 持病によっては、脱水状態との区別がつきにくいため、水分補給を怠ってしまう。

### 【脱水症状を避けるために】

高齢者の方にとってほしい水分量の目安は1日2L。1日3食の食事から1L、飲み物として1Lが理想的な摂取方法です。寝る前や入浴後・運動後などは発汗しやすくなるので積極的に水分をとってもらいましょう。ただし、排出される水分はただの「水」ではなく塩分を含んだ「体液」。水だけ飲むと体内バランスを保持するために余計に水分排出量が増えて逆効果です。市販の補水液を利用しない場合は**水 1L に対し、塩 3g・砂糖 40g**を加えたジュースを作りましょう。これなら、体から出ていった塩分と糖分をしっかり摂ることがきますね。訪問看護では全身状態の観察はもちろん、家の中の生活援助や介護相談を行っております。



**栄養・体調管理でお困りの際は、お気軽にご相談ください。**

### 管理者のひとりごと



当ステーションも7/1~やっと念願だった24時間体制をとることになりました!!! 訪問看護をしていくうえで、24時間体制がないことにもどかしさを感じていましたが、今後ご利用者様の不安解消に繋がると思います。

そういえば……。以前にもお話ししましたダイエットの近況報告します。—1.5kgになり、話題のもち麦ダイエットとタバタ式ダイエットを組み合わせて頑張っています。また、報告させていただきますね。

### 【発行元】

訪問リハビリ対応可! 【事業所番号: 1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F **アモール訪問看護リハビリステーション越谷**  
TEL: 048-961-8902 FAX: 048-961-8903 営業時間: 平日 9:00~18:00 (休日: 土日祝日)

正看護師: 4名、理学療法士: 2名、作業療法士: 0名、言語聴覚士: 0名(2016.6.1現在)