

アモール ニュース

2021年11月号

2021年11月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

「かくれ脱水」チェックシート（一つでも該当があったら要注意！）

- 口の中がねばつく。食べ物がばさついたり、唾を飲み込めないことがある
- 便秘になった。あるいは、以前よりひどくなった
- 手の甲をつまみ離した後、つまんだ跡が3秒以上残る
- 足のすねがむくむ。靴下を脱いだ後、ゴムの跡が10分以上残る



「かくれ脱水」とは、体液の1～2%が失われ、脱水症の前段階になっているのに本人が気づかない状態です。
特にお年寄りは体の水分量が少なくなっており、のどの渇きも感じにくく、水分摂取量が減ります。また、腎臓の機能が低下し水分調節がしづらいため、気づかないうちに脱水症状になっていることがあります。



！見逃さないで、お年寄りの脱水症のサイン！

以下の条件に当てはまったら、一度脱水症を疑いましょう

生活態度からチェックする

- ・一日中長袖厚着でいることが多い
- ・水分を摂取する量が少ない
- ・急速な食欲の低下

生活環境からチェックする

- ・室内の設定温度が28度を越えている
- ・室内の風通しが悪い
- ・直射日光のあたる部屋にいる

管理者のつぶやき



すっかり寒くなりました。お肌の乾燥が気になります。ふと、事務所の湿度計をみると、40%台になっていて、空気の乾燥が目立ってきました。寒くなると、つつい水分摂取が滞ってしまいますが、こまめな水分補給を行い、かくれ脱水を防ぎましょう。私は、一日2.5Lを目標に水分摂取を心掛けています。トイレが近くなりますが、身体が潤い元気になった気がします！みなさんもぜひ、こまめな水分摂取を！この冬も元気な毎日を過ごしたいですね！

【発行元】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【事業所番号:1160890178】

TEL:048-961-8902 FAX:048-961-8903 営業時間:平日 9:00～18:00(休日:土日祝日)