

くれよん通信

2022年 8月発行 訪問看護ステーションくれよん



夏を乗り切るために正しい水分補給を心がけましょう

人間が健康に生活するためには水分摂取が欠かせません。成人の場合、一般的に体重の50～70%が水分といわれています。体内の水分量は加齢とともに減少するといわれ、高齢者は50%程度まで減少してしまいます。汗をかく夏は体内の水分を失いやすく、高齢者は体に蓄えらえる水分量が少ないため、脱水症状になって熱中症を起こす危険性が高まります。意識的に水分補給を心がけましょう。

水分補給のポイント



熱中症 予防

その1 タイミングを決めて、喉が乾く前に水分を摂りましょう

高齢者は喉の渇きを感じづらくなっているため、「喉が渇いたな」と思った時にはすでに水が足りない状態です。起床時、食事の際、入浴後、就寝前などタイミングを決めて飲むと飲み忘れが防止できます。起床時、入浴後は特に水分が失われているタイミングのため、プラス1杯（合計2杯）水を飲むようにすると良いでしょう。



その2 程よい運動で汗をかいて新陳代謝を上げましょう

汗をかくと喉の渇きも感じやすくなり、積極的な水分補給につながります。適度な運動で基礎代謝や筋肉量を上げることで、体に蓄えられる水分量の減少を防ぐことができます。適温を保てるスペースで、無理なく体を動かすことが重要です。



熱中症のサインを見逃さず、症状ができれば医師の受診を

唇がカサカサしている、トイレの回数や量が減った、汗をあまりかいていないなどの症状は脱水症状のサインです。重症になる前に、効率的に水分と電解質を補給できる「経口補水液（※）」で水分補給をするようにしましょう。脱水症状が進み、頭痛やめまい、嘔吐、意識障害などが出ている場合は、すみやかに医師の診断を受けるようにしましょう。

※お手軽経口補水液の作り方

500mlのペットボトルの水に、スティックシュガー5本と、塩を2つまみまぜると完成！



お困り事がございましたら当ステーションまでお気軽にご相談ください

【発行元】

精神特化【事業所番号：【1160690263】

訪問看護ステーション くれよん

TEL：048-795-4405 FAX：048-795-4406

営業時間：平日 9:00～17:30（休日：土日祝日） 〒344-0007 春日部市小淵 1428-5