

天寿荘ヘルパー便り

2019年 12月発行 278号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <71-3101>

『乾燥と冬のかくれ脱水について』

脱水や熱中症は「暑い季節に起こる」というイメージが強いのですが、実は夏と冬の年2回ピークがあります。家の中で過ごすとき、寒さのあまり温める事を徹底してしまい乾燥対策を後回しにしがちで、脱水症状を起こしやすい季節なのです。



●冬の「かくれ脱水」って知っていますか？

冬の「かくれ脱水」は、外気が乾燥すると、水分が体からじわじわと失われることで起こります。

最初は「口の中がネバネバする」「だるい」といった症状から始まり、放っておくと「食欲低下」や「立ちくらみ」などが起こります。

悪化すると「脳梗塞」や「心筋梗塞」のリスクを高めます

「かくれ脱水のチェックをしてみましょう！」

口が渇く 肌がカサカサしている。

疲れやすい お腹がはっている。

顔色がさえない

※1つでも該当する項目があれば、かくれ脱水が疑われます。水分補給をこまめに行いましょう！

師走に入ると本格的に冬将軍が腰を落ち着かせ始め、すっかり厚手のコートや手袋、マフラーが手放せなくなってきました。寒さ対策はしっかりできそうですが乾燥対策はどうでしょうか？

そこで、今回のテーマは、『乾燥と冬のかくれ脱水について』です。

「かくれ脱水」を防ぐには！



●部屋の乾燥を防ぐ…湿度 50～60%

※加湿器を置く・洗濯物を干す・ストーブにやかんをかける・バケツなどに水をはりタオルを半分浸けておくなど、ちょっとした工夫でも乾燥は防げます。

●飲み物・食べ物で水分補給…意識してこまめに水分補給！

※喉が渇いていなくても意識してこまめに水分補給をしましょう。

※水分や電解質が豊富な食べ物を食べるよう心掛けましょう。

ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜
やリンゴやみかんなどの季節の果物
などが豊富です。

