



◆高齢者の秋の生活のポイント(水分補給編)

猛暑の夏がようやく終わり、さまざまな秋の味覚が店頭をにぎわす季節になりました。でも油断は禁物!夏バテを引きずったまま食欲が戻らない方や、早くも冬支度とばかりに、厚着をしすぎて脱水になる方が続出しています。

●秋も冬も油断できない「かくれ脱水」に注意

過ごしやすい季節の到来です。しかし高齢者にとって、秋から冬は、「寒さ」におびえる季節の到来でもありません。涼しくなった途端に、「寒いから」「冷え性だから」と、何枚も下着を重ね着し、さらにシャツ、セーター、上着と、目いっぱい着込んだ状態で過ごしおられる方が、皆さんのご利用者のなかにもいるのではないでしょうか。高齢者の場合、夏だけではなく、秋から冬にかけても、脱水症状に陥ることがしばしばあり、脱水による救急搬送の件数では、夏に続いて「第2のピーク」がこの時期だと言われています。

それだけ身体機能が低下しているのが高齢者です。要介護高齢者となれば、なおさらのこと、涼しくなったからといって、水分補給を怠ってはいけません。「夏でもなく、野外でもない」環境で起こる脱水を「かくれ脱水」といいます。なかでも、高齢者で、糖尿病や高血圧などの持病があったり、栄養不良、肥満気味の方は、かくれ脱水になるリスクが高くなります。

ここでは、居室にこもりがちの高齢者が、かくれ脱水であるかどうか判断できる、簡単なチェック法を紹介いたします。

●「かくれ脱水」発見チェックリスト

- ・ 脈拍数が120回/分以上である。
 - ・ 体温が37度以上である。
 - ・ 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。
 - ・ 皮膚に張りがない。
 - ・ 部分的あるいは全身的なけいれんがある。
 - ・ 識レベルが低下している。
 - ・ 体重減少が3%以上。
- 右記の症状に1つでも当てはまれば、脱水症が疑われます。経口補水液などで速やかに水分補給を行いましょ。

●高齢者が熱中症になりやすい理由

高齢者が熱中症にかかりやすい原因は、体温を調節する機能が低下しているうえ、水分の摂取量が少ないことが原因です。私たちは、大気温が上がり暑く感じると汗をかきますが、汗をかくことで体温を調整しているのです。しかし、高齢になると、発汗機能なども低下するため、汗が出にくくなります。また、体内の水分が不足すると、一般には脳が水分補給の指令を出し、「のどが渴いた」状態になります。高齢者はこの働きも弱まります。つまり、身体に熱を貯め込んだまま、どんどん体内の水分が失われる状態なのです。

水分補給の環境づくりを

食事から摂れる水分以外にも、1日1.5L以上の水分を補給する必要があります。しかし、のどの渴きを訴えず、トイレの回数が増えるのを嫌がる高齢者は多いもの。そこで、一工夫して、夏は温・冷2種類の水分を、1日の初めに用意しましょう。



【回答】穴埋め漢字・①進 ②素 ③片 ④口 ⑤草 クロスワード・コスモス

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーション

とやま南
高岡四屋
福井北

富山市黒崎291
高岡市四屋1868 コンチネンタルスカイハイツ101
福井市経田2丁目1001 フェルティ経田102

TEL 076-481-6239
TEL 0766-73-2914
TEL 0776-89-1904

第 160 回 脳のトレーニング

■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、
4つの熟語を完成させます。
※矢印の方向で作ってください。

①

推
↓

行 → → 化

↓
学

④

甘
↓

薄 → → 裏

↓
癖

②

塩
↓

画 → → 人

↓
足

③

紙
↓

断 → → 腕

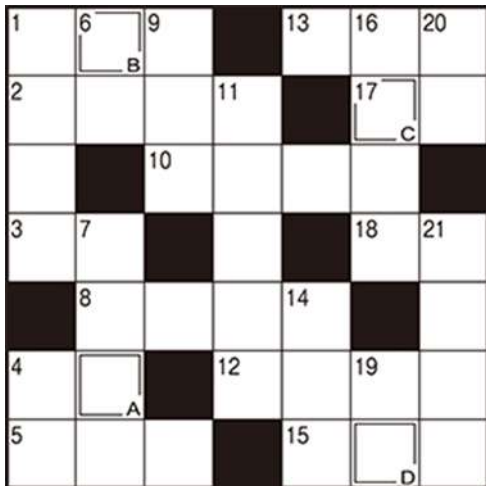
↓
栗

⑤

浅
↓

天 → → 木

↓
餅



■クロスワードパズル



★タテのカギ

1. 電流を流したり切ったりする装置
4. 深谷、下仁田、九条といえ
6. 膝より下、くるぶしより上
7. 野山を耕して田畑にすること
9. 鉄棒や跳び箱を使って行う～体操
11. 木を育てたり切り出したり加工したりする仕事
14. 体の90%以上が水分だという、水にすむ生き物
16. 年下の女きょうだい
19. 田楽にしてもおいしい紫色の実野菜
20. あ、おいしそう。ひと～ちょうだい!
21. カイコの繭から作ります

★ヨコのカギ

1. 十五夜に飾る植物
2. 米の収穫作業の一つ
3. エレベーターの表示では「B」
4. よく飼われているペットなんだニャ
5. 石原裕次郎と牧村旬子のデュエット曲「～の恋の物語」
8. ～足りて礼節を知る
10. 和風の携帯薬入れ。黄門様のドラマでおなじみです
12. 恋愛運や金運などを見てもらいます
13. カラオケ店で離さない人もいます
15. 招く人がホストなら、招かれる人は
17. 月の模様はウサギがこれをついているように見えるとか
18. 佐渡島に保護センターがある鳥



A B C D

--	--	--	--