

あさか訪問通信



高齢者の熱中症 脱水について



R3. 6月号

お父さん
ありがとう!



水分摂取について

もともと、体内の水分が少ない高齢者。普段より多く汗をかいただけでも**脱水症の原因**となります。水分の摂取量が少ないと食欲不振から食事量も減少してしまい、さらに脱水症を進行させてしまいます。周囲の方は、常にコンディションを気づかうことが大切です。

高齢者は脱水症になりやすい

- ① もともと、体の水分量が少なくなっている
- ② 喉の渇きを感じにくく、食欲も低下し、水分量が減る
- ③ 腎臓機能が低下し水分の調節がうまくいかない為、水分が不足する
- ④ 持病によっては、脱水症と区別が付きにくい為、水分を怠ってしまう

脱水の発見方法

皮膚をつまんでみる

皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかつたら疑いあり。皮膚には水分がたくさん含まれていて弾力性があります。脱水症では水分が減り、弾力性もなくなります。



2秒以内に
戻ればOK!

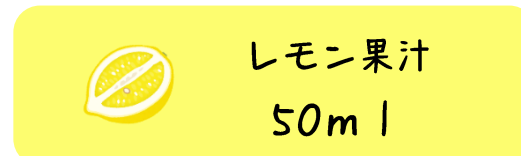
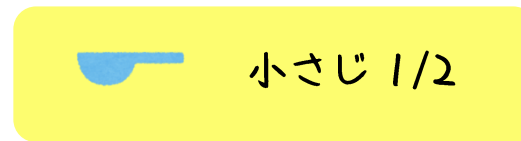
親指の爪の先を押してみる

赤みが戻るのが遅ければ疑いあり。指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。



2秒以内に
戻ればOK!

経口補水液の作り方



とろみ付
経口補水液

★こちらにある材料を全て混ぜ合わせて完成です!

ご自宅にあるもので経口補水液を簡単につくることができます♪
常温でゆっくり補給しましょう。経口補水液は熱中症だけでなく、
下痢やおう吐、発熱による脱水症状、過度の発汗による脱水症状
改善に効果的です。また、飲み込みが難しい方にはとろみ付の経口
補水液がドラッグストアなどで市販されています。

エアコンを活用しましょう

熱中症になる人のうち、室内で発症する人は、
40%にものぼります。高齢者や子供(赤ちゃん)
は体力がなく、夏場の脱水症にかかりやすいので、
脱水からくる熱中症に注意が必要です。
中には「エアコンはせい沢だ!」などと様々な理由で、
エアコン嫌いな方がいらっしゃいます。
部屋の間取りや日差しの入り方によって誤差はありま
すが、室温28℃を目安にエアコンを活用しましょう。

