

うるおい

題字は職員 木原です



第257号

編集・発行 ケアハウス 清水苑
福井県福井市大森町第7号1番地
TEL (0776) 98 - 5790
FAX (0776) 98 - 5780

<http://www.shimizu-en.info>

E-mail : info@shimizu-en.info

脱水症にご注意下さい

脱水症とは？

体内の水分が足りない状態のことをいいます。「脱水」になると、自覚症状としては口の渇きや体のだるさ、立ちくらみなどを訴えることが多いです。皮膚や口唇、舌の乾燥、皮膚の弾力性低下、微熱などが起こります。そのほかに食欲低下、脱力、意識障害、血圧低下、頻脈なども出現しやすいです。しかし実は、脱水に伴う症状がない、という方も少なくありません。軽度の脱水では症状が明らかになりにくいのも高齢者の特徴です。



原因は何でしょうか？

脱水は、「水分摂取量の減少」もしくは「水分喪失量の増加」、さらにはこの両方が同時に発生することで起こります。高齢者は特に「水分摂取量の減少」に気をつける必要があります。口渇中枢の感受性低下によりのが渇きにくくなり、水分補給が減少します。さらに、失禁（しっしん；おもらし）や夜間のトイレなどを気にして水分を取らず我慢したり、意欲低下などから水分摂取が思うようにできなくなり、最終的に脱水に傾く方もいます。

昨年、清水苑で脱水症予防のために行ったこと

- ① 毎日午前の体操時間に館内放送で水分補給を呼び掛けた。
- ② 同時にエアコンを使用するよう呼びかけた。（除湿・冷房）
- ③ 懇談会で水分補給についての話をした。
→ジュースでは水分補給にならないと言うこと。
→食事からの水分補給が大事であること。
→1日を通して定期的に水分をとること。
- ④ 嗜好調査の結果、あきらかに水分補給が足りない人が何人かおられたので、管理栄養士が一人一人に話をした。
- ⑤ 温度調整が難しい方には、内部キーパーがエアコン管理を徹底し水分補給も促した。

脱水症状になった人

0人

脱水症状が軽くみられた人

2人

原因

原因としてエアコンを使用しなかった...1人
トイレが近くなるからと水分量が足りていなかった...1人

高齢者による脱水症の予防方法

予防法1：1日に必要な水分摂取量を把握する

1日に必要な水分量を把握してきちんと摂取できているか、本人だけでなく周囲も意識して確認するようにしましょう。高齢者の場合、1日に必要な水分量の目安は体重1kgあたり約40mlといわれています。体重が60kgの場合は、約2.4Lの水分が必要ということになります。食事の際、食べ物から約1Lの水分が摂取できますが、それ以外に約1~1.5Lの水分を補給が必要になります。その日の体調や運動量などによって、普段より多めに水分補給が必要なこともあるため注意が必要です。



予防法2：部屋の湿度・温度を調整する

室内の湿度・温度管理をしっかり行いましょう。冬場、部屋が乾燥している場合は、加湿器を使用したり濡れタオルを干すなどして湿度を上げます。夏の暑い日はエアコンを使用して室内の温度を適温に保ちましょう。就寝中にエアコンを使わずに脱水症を引き起こすケースは少なくありません。エアコン嫌いや節電のためにエアコンの使用を避ける方もいますが、命に関わる危険もあるため積極的に使用して室内環境を整えましょう。



予防法3：こまめに水分補給をする

普段からこまめに水分を摂取するようにしましょう。起床時、入浴の前後、就寝前など、水分補給をする時間を決めておくのがおすすめです。場合によってはのどが渇いている自覚がないこともあるので、周りの人が声をかけて水分の摂取を促しましょう。

■脱水症を予防する水分の摂り方

常に飲み物を手元に置いておき1日7~8回以上、コップ1杯分の水分を摂取することを心がけましょう。水分を多く含むゼリー、フルーツなどで水分補給するなど、水分の摂り方を工夫してみるのもよいでしょう。下痢や嘔吐、多量の発汗では、多くの水分だけでなく電解質も失っています。したがって、水分だけでなく電解質も速やかに補給する必要がありますので、イオン飲料を摂取した方が望ましいです。



■水分量を計るのが面倒なとき

毎回の水分補給ごとに水を量るのは面倒です。一日に必要な目安を把握するため、水を入れた500mlペットボトルを数本用意し、順次飲み干していくとわかりやすいでしょう。また、ポットに水を入れて目安にするのもよいでしょう。



■水分補給のタイミングがわからないとき

高齢者の水分補給のタイミングは、①朝起きた時、②朝食、③昼食、④夕食、⑤入浴後、⑥寝る前がおすすめです。

■食事でも水分補給を意識してもらおう



食事にみそ汁やスープを飲むことも水分補給の一つです。「喉が渇いてから」では、からだのSOSに間に合わないかもしれません。命を守るうえで水分補給が食事と同じくらいに大切であるということです。

シリーズ 第160回 皆様への問いかけ

最近、姿勢が悪いせいで身体のふしばしが痛くなってきました。
 姿勢が悪いと呼吸が浅くなったり代謝がダウンしたり血液循環が悪くなったりと悪循環が生まれ肩こり、腰痛の原因になってしまいます。ですが、姿勢が良いと胸郭が開き、自然と呼吸が深くなり全身の血流が良くなり脳への血流も良くなります。その結果、頭がシャキッとするので集中力が高まります。また、良い姿勢をすれば身体の一部に負担がかかる事がなくなるので肩こり、腰痛が起こりにくくなるようなので皆さんも身体の事を考え一緒にしてみましょう。(R.N)



施設長の呟き #149

ケアハウスは自立して生活するのが難しい60歳以上の高齢者を対象にした介護施設です。外出・外泊は基本自由で、比較的軽度の方が多く日中の余暇活動(レクリエーション)に自由に参加して頂いています。居室は全室個室でプライバシーも守られます。清水苑はケアハウスでも自立型ケアハウスです。

下記の入居者分布をご覧いただくと分かりますが、近年、入居希望者の年齢は高く介護保険を利用している方が多いです。入居者の半分は介護保険を利用、介護度が付かないが支援が必要な方は内部キーパーを利用、また両方のサービスを利用しながら自分らしく自由に生活をされている方が多いです。

昔のイメージで「老人ホーム＝大部屋」とか制限される事が多い、流れ作業的…などと負のイメージが強いと思いますが、現実とはそうではなく、個々に合わせた支援を取り入れながら「その人らしく」安心して生活して頂ける環境になっています。入居者の皆さん、職員、みんなが笑顔ある明るい施設でありたいと思います。(記事 副施設長)



令和4年度 入居者分布

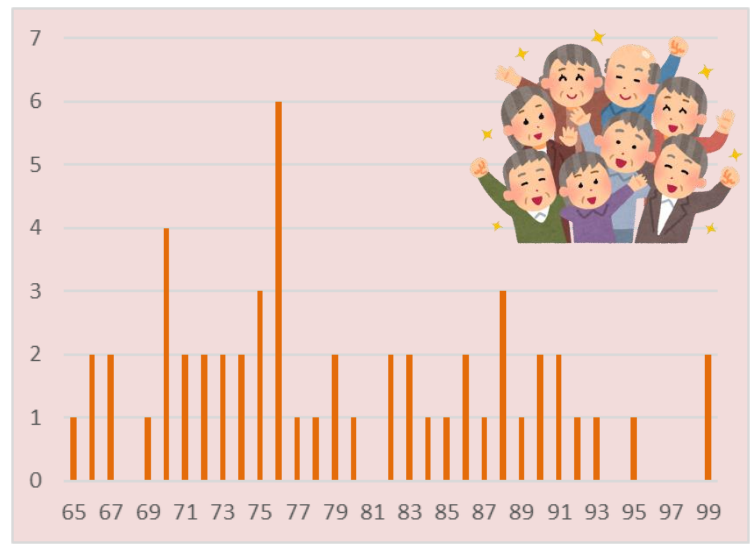
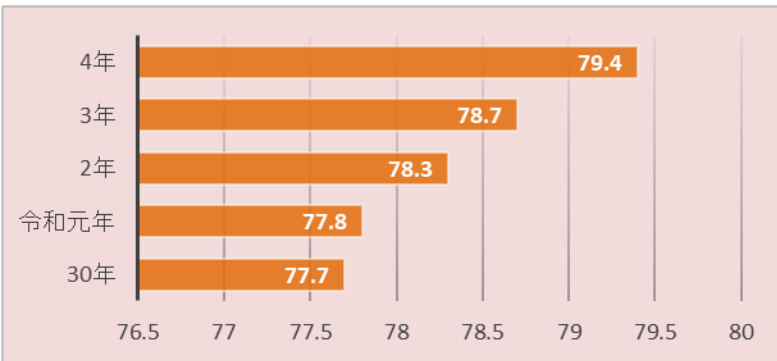


年齢分布 (令和4年4月1日現在)

男女比率 男性 2.4 女性 7.6

お二人の方が今年で99歳を迎えられます。これからも健康に生活してもらえよう見守りたいと思います。

平均年齢推移



要介護者分布 (令和4年4月1日現在)

要支援1	4	要支援2	6
要介護1	7	要介護2	6
要介護3	4	要介護4	0
要介護5	0	計	26

介護予防の取り組みとして、行事推進ケアシステムの充実に努めています。

