

いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

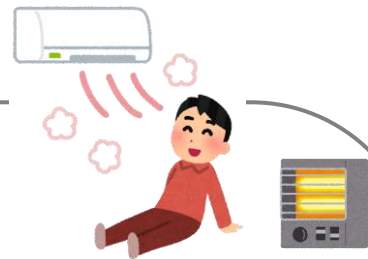
— あなたの元気を応援します — 【 冬の脱水症に注意しましょう 】

窓から差し込む日差しが暖かく、春の訪れが待ち遠しい日々が続いています。みなさまいかがお過ごしでしょうか。「脱水症」と言えば夏の暑い季節をイメージしがちですが、空気が乾燥する冬の寒い季節にも注意が必要です。今回は、「冬の脱水症の原因と対策」についてお伝えします。

冬の脱水症の原因

①空気の乾燥

部屋を暖めるために暖房などを使用すると、体温が上がり汗をかきやすくなるだけでなく、部屋全体が乾燥します。空気が乾燥することにより、身体の水分も奪われていきます。



②水分摂取量の減少

冬は「あまり喉が渇かない」「温かい飲み物を飲みたいけれど用意するのが手間」などの理由で、夏に比べて水分摂取量が少なくなりがちです。

マスクをしていると、自分の息で口の周りが潤ったような気がするため、喉の渇きに気づきにくい傾向があります。

③ノロウイルスなどの感染症による嘔吐・下痢

嘔吐や下痢の症状が続くと、摂取する水分よりも失う水分の方が多くなるため、脱水症状を引き起こすきっかけになることがあります。



生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2

☎56-8000

ふれあいまちづくりセンター

おま

隠

れ

脱

水

についてご存知ですか？

隠れ脱水とは…

脱水症状の一手手前の状態のことをいいます。隠れ脱水を放っておくと脱水症状へと進行する可能性が高くなります。

○隠れ脱水のサイン○

※このサインの他にも症状が現れる場合があります。

- ☑唾液が少なく、口の中がねばつく。
- ☑便秘になった。あるいは以前より酷くなっている
- ☑手の甲をつまみ上げて離した後、跡が3秒以上残る
- ☑靴下のゴムの跡が10分以上残る

冬の脱水症予防のためにできること

※制限がある方は、主治医に相談をしてください

① こまめに水分を摂る

脱水症の一番の予防方法は「こまめな水分補給」です。コーヒーなどカフェインが含まれている飲み物は利尿作用があるため、冬の寒い時期の水分補給は「白湯」がおすすめです。



② 3食規則正しく食べる

水やお茶を飲む以外に食事からも水分を摂取することができます。食欲がないときには無理はせず、ゼリーや果物を食べることもおすすめです。

献立にスープやみそ汁を取り入れると、水分摂取量が増え、寒さで冷えた身体も温まります。

③ 部屋の湿度を高める

加湿器などを利用し、室内の湿度を高めることも脱水症の予防に繋がります。また定期的に部屋の空気を入れ替えることでも室内の乾燥を予防することができます。