

令和2年6月5日



発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム
電話番号 372-3811 (代表)

コロナ感染緊急事態措置解除宣言が出ましたが、まだまだ気が休まらない日が続きます。この時期は体が暑さに慣れていないこともあり熱中症になりやすい時期でもあります。熱中症や食中毒には十分注意してお過ごしてください。

今回は「高齢者の脱水」について紹介させていただきます。



1. 高齢者が脱水になりやすい理由

喉や口の渇きを感じにくくなり、自分から水分補給する事が少なくなる。

食欲や嚥下機能の低下

トイレに行く回数を減らす為に水分を取らない。

薬剤の影響 (利尿作用を含んでいる薬剤を飲んでいる方は尿量が増えて体液が減少しやすくなる)

筋肉の減少による体の水分の減少 (筋肉は身体の中でも多くの体液を含んでいる)

2. 脱水症状の自己チェック

手の親指の爪を押す、押して白くなった状態から3秒程度で赤みが戻ればOK

手の甲を引っ張る 皮膚が3秒でも戻ればOK

舌の状態を見る 舌の表面に光沢がなく赤黒く乾いていたら要注意

3. 家庭で出来る経口補水液

水1リットル +

塩 3g (小さじ1/2)
砂糖 (上白糖) 20~40g (大さじ2~大さじ4)
レモンなど適宜



「水分」はこまめにとりましょう。

◎ 在宅介護支援センターでは 高齢者や在宅で介護の必要な方への相談支援を行っております。市役所や地域包括支援センターなど必要な機関へのご紹介や、お電話でのご相談、ご自宅訪問もいたします。料金はかかりません。お困り事や相談事をお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 林・安田・浅岡・田中・谷本

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております