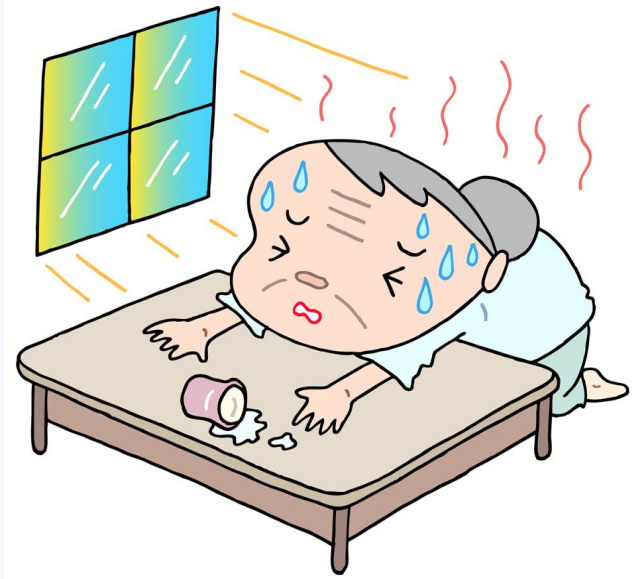


防ごう！守ろう！！

高齢者の脱水



高温の環境

発熱・発汗



pixta.jp - 4266040

嘔吐

下痢

高齢者は脱水になりやすい！！

- 私たちの体の半分以上を占める水分。体温を調節したり、栄養素や酸素を運んだり、老廃物を排泄するなど、生命を維持する大事な役割があります。高齢者の場合、水分の補給と排泄の収支バランス がくずれやすく、脱水になりやすいので注意が必要です。

なぜ高齢者は脱水になりやすいか！？

- 加齢にともなって体液（水と電解質を含む体内の総水分量）の貯蔵庫である筋肉量が減るため、体内に体液を貯えにくくなっている.
- 基礎代謝量が減少するにつれ代謝水が減っている
- 食欲不振などで摂取する水分量や塩分量が不足している
- 誤嚥や失禁を恐れて水分摂取を控えている

脳梗塞や心筋梗塞、熱中症で命を落とす危険大！！

- 脱水が怖いのは、**血液が濃**くなってかたまりやすくなること。血液のかたまり(血けっせん栓)が脳の血管に詰まれば脳梗塞、心臓の血管に詰まれば**心筋梗塞**を発症し、生命の危険をともないます。
- また、高齢者は、室内でも**熱中症**を起こすことがあります。短時間で症状が悪化し、命を落とすこともあるので注意が必要です。

訪問したら脱水状態！！

そんなときは！？

- ・水分補給とともに、脱水症状になった原因を減らしましょう。
- ・気温の高さが原因ならば、エアコンの効いた涼しい場所で、服の締め付けを緩めて安静にさせたのち、体温を下げる工夫(下着の上に霧吹きで水を吹きかけたり、保冷剤でわきの下、後頭部、左右の太ももの付け根を冷やしたりする)を行います。
- ・部屋の乾燥が原因であれば、加湿器などで湿度を上げます。部屋の中に洗濯物や濡らしたバスタオルを干したり、やかんでお湯を沸かして蒸気を出したりすることでも、簡単に湿度を上げることができます。
- ・病気による発熱や嘔吐、下痢などで体内の水分が失われている場合は、水分補給に努めることで脱水を防ぐことができます。しかし、食欲がない、飲んでもすぐに吐いてしまうようなときは、病院に行って点滴による水分補給をする必要があります。病院に行けば、病気そのものに対する治療も検討してくれます。
- ・自分で水分を飲むことができ、10～20分で症状が改善できればそのまま自宅で様子を見ていても大丈夫です。しかし、回復しない場合や、意識がもうろうとしている場合は重症化の可能性がありますので、すみやかに病院を受診しましょう。特に熱中症の場合は、病状が変わりやすく、わずかな間に重症化してしまうことがあります。ひとりにせず、家族など誰かが必ずそばで回復を見守ることが大切です。