



# 琴浦だより

2023年度  
夏号



皆様、いつもお世話になっております。琴浦高齢者支援センターです。今回のテーマは脱水です。今年の夏は全国的に平年より暑い夏になるようです。脱水状態にならないように気を付けて元気に夏を過ごしましょう！

## 脱水とは？

脱水とは、体内の水分と塩分(ナトリウムやカリウムなどの電解質)が減少した状態で、**高張性脱水、等張性脱水、低張性脱水の3種類**があります。

高張性脱水は、汗を大量にかき、喉が渴いている時にみられる脱水で、電解質より水分がより多く失われ体液が濃くなっている状態の脱水です。等張性脱水は下痢や嘔吐によって一気に体液が失われ、水分と電解質が同等の割合で失われている状態の脱水です。低張性脱水は汗をかいている時に、お茶や水等、電解質があまり含まれない飲み物を大量に飲んだ時に起こる脱水で、水分より電解質が多く失われている状態の脱水です。

**高齢者は等張性脱水が多いとされていますが、水分の補給と排泄の収支バランスが崩れやすく脱水になりやすいため、どの脱水にも注意が必要です。**



## 脱水に関する豆知識



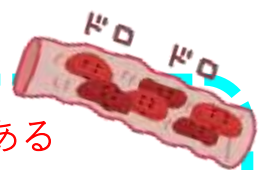
### ●水分のみの補給では脱水は改善しない！

多量の発汗、発熱、嘔吐下痢で脱水状態になっている際に電解質がほとんどない水やお茶、ソフトドリンクを飲んでも症状はうまく改善されません。



### ●脳梗塞や心筋梗塞になる可能性がある

血液が濃くなり固まりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞を発症する可能性があります。



### ●せん妄(注意力や思考力の低下、幻覚、幻聴など)を起こす可能性がある

脱水が進行すると、脳の神経細胞の活動が妨げられ、せん妄になることがあります。



# 脱水を予防しよう



- 食事を 3 食食べて塩分、水分を補給する
- こまめに水分を摂る  
(食事や水やお茶、牛乳など高齢者は 1 日 2000ml を目安に水分を摂る)
- 寝る前後、入浴前後、運動する前後、運動中 飲酒後は必ず水分を摂る
- 脱水状態のときは、水分と塩分、糖分を一緒に 摂る。  
(糖分の摂りすぎには注意)

## 脱水症 予防



全国訪問看護事業協会 HP 参照



脱水かなと思ったら経口補水液を飲むと効果的です。  
いざという時すぐに飲めるように、準備しておきましょう。



## 教室の紹介



高齢者の方を対象に病気や介護の基礎知識、病気の 予防、運動や栄養、口腔のことなど、 高齢者の方々に長く元気に過ごしてもらう ための基礎知識について教室をしています。

開催費・参加費無料、内容や人数など相談に応じます。  
認知症について学びたい、体操したい、転倒を予防した い等、何かあればお気軽に下記までご連絡ください。



高齢者支援センターは高齢者の何でも相談窓口です(相談無料・秘密厳守) 教室の問い合わせも下記まで。  
皆様の生活のお手伝いできればと思います。今後ともよろしくお願い致します。

倉敷市琴浦高齢者支援センター (倉敷市委託事業)

住所：〒711-0906 倉敷市児島下の町 5 丁目 2 番 17 号 連絡先:086-473-9001

<https://www.ohji.ne.jp/info/older/care-plan>

