なるざ 健康新聞

NO.79 平成 28 年 6 月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目 302 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．脱水症に注意
2．ハンガーで挑戦！？

担当：窪田・袖

脱水症に注意

そろそろ暑くなってくる時期ですね。今回は脱水症についてお話します。
そもそも高齢者は次のような理由で**脱水症**になりやすいといわれています。

① 身体の水分量が減る

人間は身体の約 60%が水分だといわれています。この水分は主に筋肉に蓄えら れをとり、筋肉量が減るとともに、体内の水分量も失われます。一般的には、高齢者の身体の水分量は、若い頃に比べると約 10%減り、約 50%だといわれています。つまり、身体の中の水分量が少なくなるため、若い頃より**脱水症**になりやすくなるというわけです。

② 腎臓の機能が低下する

腎臓は食べ物などを消化した後に残った毒素や老廃物を尿と一緒に排出する機能を持っています。ところが高齢になると、この腎臓の機能が低下します。そのため、老廃物を排出するためにはより多くの尿量が必要になるため、身体の水分も失われやすくなります。

③ 感覚機能が低下する

高齢になると、感覚機能も低下します。そのため、身体の中の水分が不足していても喉の渇きをおぼえにくくなるという傾向があります。そのため、介護する人が意識して水分摂取を促さないと、水分摂取量が不足してしまう可能性が高くなります。

④ 利尿剤の影響

高齢者は代謝機能が低下しているため、薬物の影響を受けやすくなります。特に、慢性心不全や高血圧の治療薬として使用される利尿剤の投与に関しては、**脱水症**の危険因子となりうるので注意が必要です。

※これは危険！（水分抑制）

高齢者の中には、できるだけトイレに行く回数を減らしたいという思いから、水分を控えるという人がいます。このようなことは、**脱水症**になる危険性を大幅に高めることになるので、実はとても危険なことなのです。

脱水症になると、多くの弊害が起こるため、できるだけ予防する必要があります。
脱水症にならないために１日に必要な水分摂取量は、目安としては、

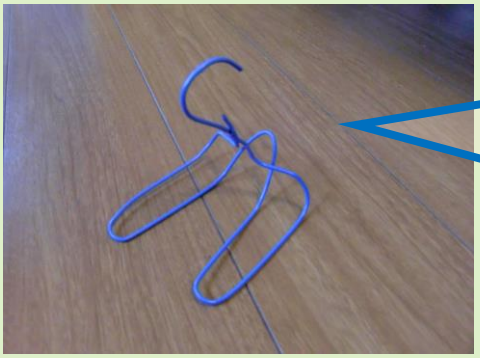
食事以外で約１，５００ml 以上の水分摂取

が必要です。

また、病気で発熱していたり、下痢をしたりしている場合は、身体の水分は失われやすいので、より多くの水分を摂ることが必要になります。

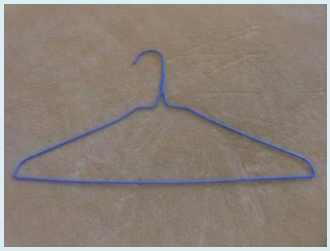
これからの季節、より多くの水分をとって、脱水症を予防しましょう！！

ハンガーが大変身！？

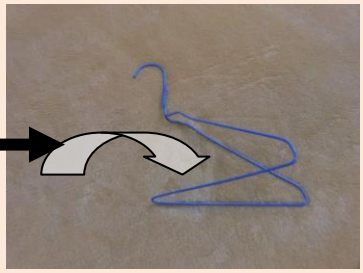


Y様宅で発見！！
おなじみの針金ハンガーが、靴かけに変身していました！！！写真は子供用ハンガーを利用されています。
針金が硬めだと曲げにくいのですが、柔らかめだとかけたものが落ちてしまいますので、適度な硬さの物を選ぶのがポイントです！

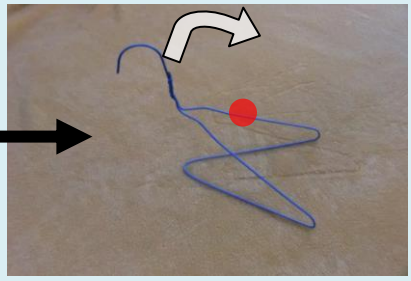
洗った靴を乾かすのにも使えます！
靴以外にも、鞄や日用品などもかけることができます！
棚や取っ手など、いろんなところに引っ掛けられますよ！



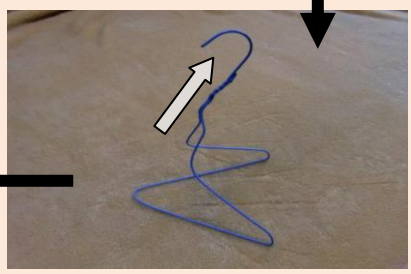
さっそく大人用針金ハンガーで**挑戦**してみました！！



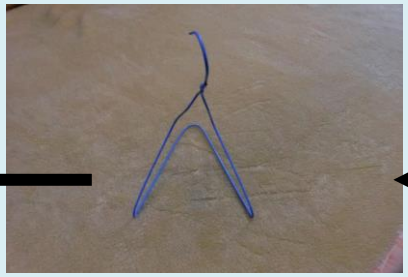
①**フックの向きと反対側に**向けて腕の部分を半分に**曲げる。**



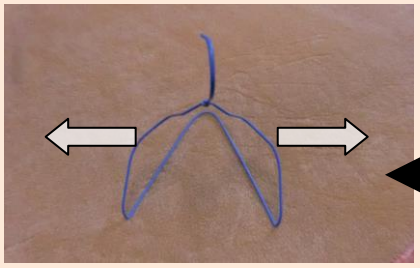
②床に立て、赤丸（**フック根元から1/3ほど下の部分**）を支点にフック部分を起こす。



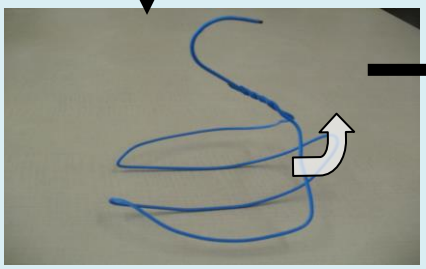
③写真のように、フック根元部分や傾きを整える。



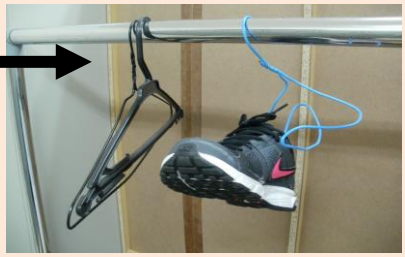
④向きを変える。



⑤**上の針金の部分だけ**を外へ**広げる。**



⑥下の△**部分**を上に**反らす。**



⑦バランスをみながら、針金の広がりなどを**調整して完成！**

指などを痛めたり針金でケガをしないようご注意を！！