

5月は季節外れの暑さ到来でした。でも最近は毎年暑いので、またか・・・という感じでしょうか。

さて、今月号はお勉強バージョンです。じっくりお読みください。

※ 令和元年度第2回運営推進会議を6月19日(水)13:30~14:30の日程で行います。今回は、隣接する通所介護あしのさとの見学会も行いますので、お時間のある方はお越しください。

# いきいき

NO.35 令和元年6月 だより

あわら複合ケアサービス  
TEL:0776-77-2282  
080-4361-4507(直通)  
住所:あわら市二面2丁目302番地  
ホームページ:www.naruz.jp/



## 高齢者の下痢を知ろう



便秘も困るけど、下痢も大変！特に急性の場合は、介護側も「水分はどれくらい摂らせればいいの？」「食事について、気をつけなければいけないことは？」体調そのものも心配になりますよね。いざという時、あわてないためにもぜひチェックしておきましょう。

### 疑われる原因

冷たい飲み物の摂りすぎ・寝冷え・暴飲暴食なども考えられますが、水様便や泥様便が出たら注意！色が赤い場合も問題です。患部から出血があり、便に混ざっているケースが考えられます。出血多量の場合は、貧血が起きたり、倦怠感、動悸が見られることもあります。また、体力消耗にもつながるので、こうした症状が見られたらすぐに専門医へ受診してください。

#### 【急性の場合】

食中毒やウイルス性腸炎、食品アレルギー、急性腸炎、風邪

#### 【慢性の場合】

過敏性腸症候群や潰瘍性大腸炎、糖尿病、吸収不良症候群、大腸がん その他の消化器系疾患

#### 【受診が必要なケースは】

便に血液が混じっている、異臭がする、腹痛が激しい、下痢の程度が激しい、嘔吐をとともなう、発熱がある、その他、体調に変化があった



### 食事と水分摂取法

水分はまめに補給しましょう。体液が失われると脱水症状になってしまいます。人肌くらいのお湯や砂糖水、温かいお茶もよいでしょう。急性の場合は食べ物は控えておき、様子が落ち着いてきたら消化の良いものを食べさせてあげてください。はじめは半流動食、その後、三分粥、五分粥などにしていきます。問題がなければ、卵などのタンパク質もとるように。ただし、量は少なめに。熱すぎるもの冷たすぎるものなどは避けるようにします。もちろん油ものもタブー。

### 排せつケア



排せつ後のおしりケアは特に重要です。肛門は前から後ろにやさしく丁寧に拭きましょう。便を十分に取り除かないと、後々炎症が起こることもあります。ティッシュやお湯で濡らしたタオルなどでよく拭いたら、乾いたタオルで水気を除きます。簡単に洗浄するのもよいでしょう。

失禁と同様、突然下痢をしたりすると高齢者はショックを受けてしまいます。同様に近親者の場合などは、介護する側にとっても衝撃的な出来事。つい動揺してしまいがちですが、あわてず冷静に、温かく接してあげてください。

All about ホームページより引用



## 高齢者の脱水について



### 身体は半分以上が、水分でできている

人間の身体の60~70%は水分でできていますが、年齢を重ねるごとに水分含量は減っていきます。肌が乾燥し、しわが多くなるのはそのためです。それでも水分は身体の半分以上を占めています。水分の役割は、栄養素や酸素などの運搬、老廃物の排泄、体温調節などを行っていて、水分なくしては身体は上手く機能できません。

高齢者の脱水症状には、加齢に伴う3つの変化が関係していると言われています。

1. 筋肉の減少…体内の水分量が少なくなる
2. 尿を作っている腎臓の機能が低下…老廃物を排出するための尿量が多くなる
3. 身体の感覚が鈍くなり、喉の渇きを感じにくくなる…本人が気づかないうちに脱水になる



### 高齢者の水分補給に適した飲み物

脱水になりやすい高齢者。トイレに行く回数を減らしたいと、喉が渇いても意識的にお茶を飲まずに我慢している人もいます。季節を問わず水分補給に気を配り、定期的に水分補給を行いましょ。そのため水分補給に使う飲み物にも、一工夫が必要です。水分といっても、冷たい水を大量に飲めばよいというわけではありません。たとえば、暑い夏の冷たい水は一口・ふた口はおいしいですが、大量に飲むと胃に負担がかかり、腸でも上手く吸収できません。飲み込みが上手くできない人も多くなります。誤嚥をして苦しい経験を持つ人なども、また誤嚥するのでは？ と水分補給を嫌がり、脱水になってしまうことがあります。そのような場合は、水分に少しとろみをつけたり、ゼリー状の飲み物を選ぶと飲み込みやすい場合があります。

### 汗や尿中から排泄されるのは水分だけではなく

汗や尿中からは水分や老廃物と一緒に「塩分」が身体の外へ出て行きます。下痢や嘔吐をしているときなども、やはり塩分が身体の外へ出て行きます。さらに脱水状態の場合には、すばやく吸収されることが望まれますので、適度な水分と適度な塩分を含んだ飲み物が推奨されます。それらをバランスよく含んだものが、アクエリアス・ポカリスエット・OS-1などに代表されるイオン飲料です。ただし、塩分や糖分を摂りすぎると過栄養になってしまい、かえって身体によくない状態を作り出してしまいます。脱水状態のときや疲れを感じる以外には、イオン飲料ではなくミネラルウォーターやお茶、麦茶、紅茶といったカロリーの低い飲み物を飲んで下さい。目安としては、イオン飲料を一口飲んでみて、「おいしい」と思う場合は身体が糖分や塩分を欲しています。「おいしい」と感じる分だけ、イオン飲料を飲んでください。もし、一口飲んでもイオン飲料をおいしいと感じない場合は、塩分や糖分は不足していません。ミネラルウォーターなどで水分補給をしてください。

### 必要な水分は2リットル

成人は1日2リットルの水が必要だといわれています。しかし、この2リットルには食事中の水分も含まれています。一般的に、料理中の水分は摂取カロリーの60%くらいといわれています。仮に1日1600kcalの食事を摂ったら、960ml(約1リットル)は水分が摂れるということです。ですので、お茶等を飲んで補充しなければならないのは、残りの1リットル分となります。高齢者は一度に飲めるお茶の量も少なくなります。この1リットルをこまめに補充することが、高齢者の脱水防止には、重要になります。

今年も暑い夏になりそうです。室内にいても脱水は起こりますので適切な水分を適切な量、補給させてあげてください。

All about ホームページより引用

#### ★あわら複合ケアサービスの精神★

- 理念 私たちはいつもあなたのそばにいます
- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
  - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
  - ③ 地域に密着したサービスを提供します

