

令和2年8月号

ファルマコム便り

暑さも本格的になってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今年例年と違い、梅雨前線が本州付近にずるずる居座り、日照不足や長雨による被害や災害が全国各地で確認されています。なお、野菜の価格もしばらく高騰し、家計への影響が広がりそうです。他県移動の緩和後、県内も新型コロナウイルス集団感染を確認し、いよいよ他人事ではない状況となっています。引き続き、手指消毒とマスク着用を徹底し、熱中症にならないために新型コロナウイルス感染防止のための「3密」を避けつつ、十分な対策を行いましょう。

なぜ高齢者は水分補給が必要か

◎加齢とともに見られる、3つの変化

- *水分を蓄えるための筋肉が減少し、体内の水分量が少なくなる。
- *水分調整において重要な腎臓の機能が低下、老廃物を排出するための尿量が多くなる。
- *体の感覚が鈍くなり、のどの渇きも感じにくく、水分が必要でも本人が気づかない。



のどが渇いた時には既に脱水症状というケースも...悪化すると意識レベルが低下し、昏睡状態、さらには死に至ることがある。

◎脱水症状にならないためには

- ***定期的に水分を摂る**必要がある。
- *負担が少なく、からだの隅々までスムーズに水分が行き渡る飲料を選ぶと良い。



◎どんな飲料で水分補給するとよいのか

- *ハイパートニック飲料・・・浸透圧が人間の体液よりも高い飲料
- *アイソトニック飲料・・・浸透圧が人間の体液と同じ飲料
- ***ハイポトニック飲料**・・・浸透圧が人間の体液よりも低い飲料 **(おすすめ) ※経口補水液**
腸でも素早く吸収され、全身の細胞に水分が行き届きやすい。

◎浸透圧とは

水分は腸で吸収されて全身に運ばれます。水分が移動する際、細胞膜にかかる圧力をいいます。水分は「浸透圧が体液以下」でなければ吸収されません。

◎食事以外でも1000~1500mlは摂取しましょう

高齢者における1日に必要な水分量です。体調や環境の変化によっては、より多くの水分補給が必要となります。特に発熱時・下痢・嘔吐をしたときは要注意です。

シルバー川柳より ~鹿児島弁~

朝起きて おだめいいから 医者にいっ
(調子) (行く)

9月のこよみ

- 1日 防災の日
- 15日 老人の日
- 19日 彼岸入り
- 21日 敬老の日
- 22日 秋分の日
- 25日 彼岸明け

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★
お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
電話 099-258-1314
ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>



6月末現在 利用者 175名 サービス提供事業所 153ヶ所