

令和 6 年



号



今年も残り少なくなりました。師走というように、何かと忙しく毎日が過ぎていきますが、だからこそ心にゆとりを持ちたいものですね。皆さまにとってどのような1年だったのでしょうか？この1年を振り返りながら、来年も幸せな日々が訪れますようにお祈りいたします。

「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」の予防接種はお済みでしょうか？
接種は翌年3月31日まで可能です。接種を希望される方はお早めに受けましょう。



「かくれ脱水」に注意

夏だけだと思いがちですが、実は冬も、脱水症になりやすい季節なのです。
冬場の倦怠感や手足の冷えといった体調不良は「かくれ脱水」が原因かもしれません。



★冬の脱水症の初期症状

以下のサインに早く気づくこと

- ☐ 喉が渇く
- ☐ 口の渇きや粘つき
- ☐ 食べ物が喉を通りにくい
- ☐ 疲労感、倦怠感
- ☐ 指先を中心に皮膚がカサつく
- ☐ 足のすねのむくみ
(靴下のゴム跡が10分以上残る)
- ☐ 手足が冷える
- ☐ 頭がボーっとする
- ☐ ふらつき、めまい

★高齢者に多い脱水症の原因

★筋肉量の低下

体重の60%を占める水分の大部分が筋肉に蓄えられるため
年齢とともに筋肉量が低下すると蓄えも減少する。

★体温調節能力の低下

暑い季節や暖房の効いた室内では水分を失いやすい。
腎機能の低下により、体内の水分量の調整がうまくいかない。

★薬物の影響

慢性疾患の治療や症状管理のために多くの薬物を服用している。
一部薬物の影響で尿量が減少すると、脱水症の発症率が高まる。

★嚥下障害がある人

十分な水分摂取が難しくなるため脱水症の原因となる。

認知機能の低下により喉の渇きを感じにくく、自分が脱水症になっていると気づかないことがあります。
また、トイレに行く回数を減らすために水分を摂らない人も少なくありません。

★冬の脱水症の予防と対策

◆意識的にこまめに水分補給を心がける

- ・就寝前にコップ一杯の水を飲む(就寝中の脱水予防)
- ・温かい飲み物は体を温めつつ水分を補給できる
- ・ゼリーや牛乳、ヨーグルト、甘酒など
水分も栄養も摂取できるのでオススメ。
- ・野菜や果物には水分が豊富に含まれている。

※1日の水分摂取の目安は体重1kgあたり約40ml

(食べ物から約1ℓ摂取)

ただし、水分の過剰な摂取は要注意

◆室内の湿度を上げる

- ・加湿器を使って湿度を50～60%程度に保つ
- ・洗濯物を濡らしたタオルを室内に干す
- ・水を入れたコップを部屋に置く

◆肌からの水分蒸発を防ぐ

- ・保湿クリームで肌を保湿する
- ・露出の少ない服装で、
肌から水分が逃げるのを防ぐ

←「しのぶ97」様の作品です

★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/>



1月のこよみ

- 1日 年賀、初詣
- 7日 七草
- 11日 鏡開き
- 13日 成人の日
- 26日 文化財防火デー

落葉の舞う
友恋し