



テーマ：夏の水分補給と、熱中症対策

そもそも熱中症はなぜ、起こるのでしょうか？

人は皮膚の放射や汗をかくことによって、体温を下げています。しかし、外気の温度が自分の体温より高くなったり湿度が非常に高いと、放射や発汗ができにくくなります。こうして、体温調節する機能がコントロールを失い、体の中に熱がこもってしまい、いろいろな障害が出てきます。最も重症なのが「熱射病」で、最悪の場合死に至る場合があります。

熱中症にならない為にもまずはその理由を知り、適切な予防法、水分補給を見直しましょう。

👁️👁️ 高齢者はなぜ水を飲まないの？

のどの渇きや暑さを感じない

- ・加齢により、のどの渇きや暑さに対する感覚が鈍くなる
- ・汗をかくなど、身体から熱を逃がす機能も低下

飲み込み状態が悪い

- ・加齢とともに舌の運動機能が低下し、ものが飲みにくくなる

体内の水分が減っている

- ・トイレを心配して日頃より水分をとらない
- ・高齢者は若い人より体内の水分が少なく、体の老廃物を出すときにはたくさんの「尿」を必要とする



熱中症になりやすい条件がそろっています

一日にとりたい水分
1,000~1,500ml

睡眠中の発汗量
通常時 300ml
暑い時 500ml

熱中症対策①-こまめな水分補給-



◆一度にたくさん飲むのではなく、数回に分けてとる方が効果的です。

◆ムセ対策にはゼリーや寒天など、水分を多く含むものをとると水分補給の手助けになります。

※水分補給に向かない飲み物・・・アルコール、コーヒー、緑茶(利尿作用があり、飲んだ分以上に水分を「尿」として出してしまいます)

熱中症対策②-温度調節-

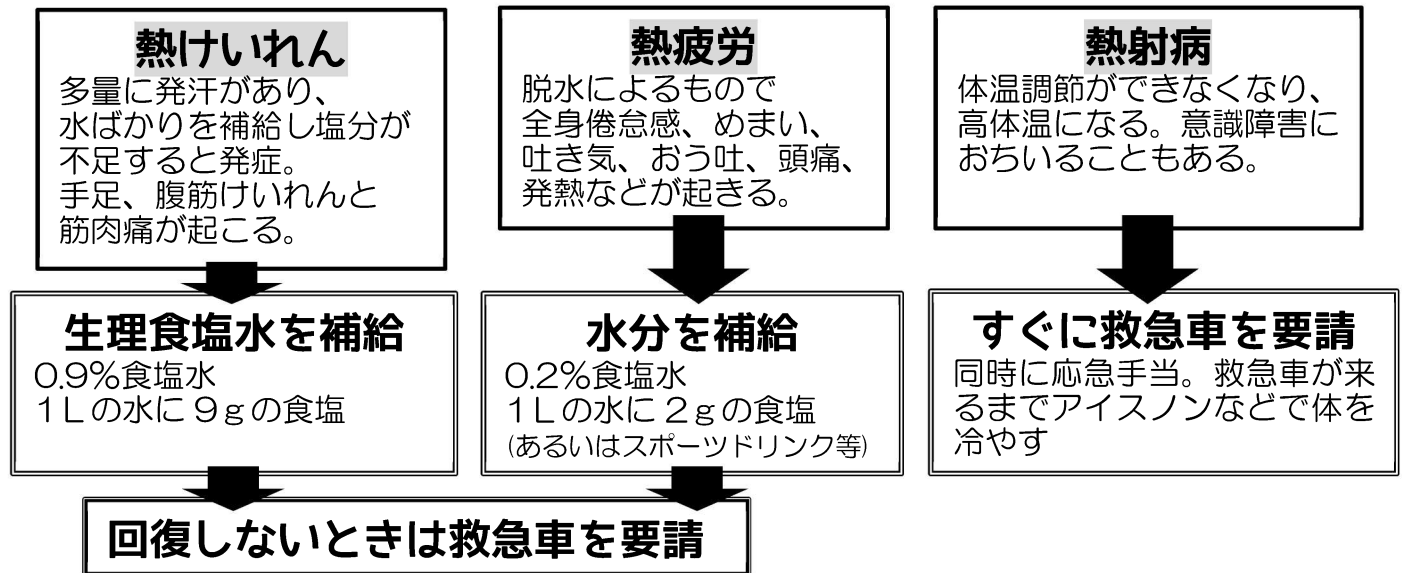
<p>室内</p>	<p>風通しをよくする</p> 	<p>エアコンを上手に使う</p>  <p>無理はせず、暑いときは使用する</p>	<p>部屋の温度を測る</p>  <p>高温多湿を避ける</p>
<p>室外</p>	<p>飲み物を持ち歩く</p> 	<p>帽子や日傘を利用する</p> 	<p>暑いときは無理をしない</p> 

熱中症対策③-対処法を身につける-

それでも熱中症になってしまったときのために、対処法を身につけておきましょう。

異常発見!!

涼しい場所を選び、衣服をゆるめて寝かせる。
速やかに必要な手当てや処置をとる。



～おわりに～

施設では、年間を通して利用者様への水分補給を心がけていますが、昔からのクセで水分を拒否される方、体の機能低下による嚥下障害など様々な方がおられ、十分な水分をとって頂けていないのが現状です。のどごしがよいように冷やしたお茶寒天、とろみ剤の使用、アクエリアスをプリン状に固めたりと少しでも利用者様にたくさんの水分をとって頂けるよう工夫をしていくことが課題です。

また、職員は「その方の好み」を知る事や水分をとってもらう時間の見直しなども大切だと考えております。ご家族様が面会に来苑された際には、好みのものを教えていただけたらありがたいです。よろしくお願ひします。

今年の夏も暑くなりそうです。あなたも私もこまめな水分補給を心がけましょう♪