



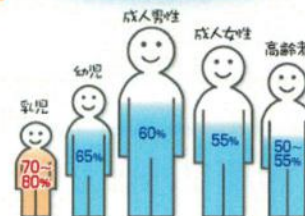
特集：田中らぼたち

「夏に限らず気を付けよう!!脱水・脱水症」

脱水は乳幼児や高齢者に多く見られます

私たちのからだの約60%が水分です。食物・飲料水・体内で作られる代謝水などで水分を体内に摂取し、尿・大便・汗などで水分を排泄することで、体内の水分バランスを調節しています。

からだの中には、
とれぐらいの水分があるの？



★脱水症の症状

「脱水症」とは、体内の水分が足りない状態のことをいいます。

「脱水」になると、自覚症状としては口の渇きや体のだるさ、立ちくらみなどを訴えることが多いです。皮膚や口唇、舌の乾燥、皮膚の弾力性低下、微熱などが起こります。そのほかに食欲低下、脱力、意識障害、血圧低下、頻脈なども出現しやすいです。

しかし実は、脱水に伴う症状がない、という方も少なくありません。軽度の脱水では症状が明らかになりにくいのも高齢者の特徴です。

★脱水症のケア・予防

一般成人の場合、食事も含めて少なくとも一日に2.5リットル以上の水分を補給する必要があると言われています。しかし、高齢者の場合、飲み物だけで補うのは難しく、水分量の多い食事を心がけるのも重要です。

入浴中や就寝中は想像以上に発汗しますので、入浴前後や就寝前、起床時などにも水分補給をお勧めします。ただし、より多くの水分量だけを確保させる目的で無作法に摂取するのも危険です。特に心臓疾患や腎臓疾患を持ち合わせている方や、より高齢者では、若年者と比べて血行動態バランスを取るのにスムーズ

ではなく時間がかかるため、急速な水分摂取はなるべく避け、より緩徐な水分摂取をお勧めします。

下痢や嘔吐、多量の発汗では、多くの水分だけでなく電解質も失っています。したがって、水分だけでなく電解質も速やかに補給する必要がありますので、イオン飲料を摂取した方が望ましいです。



脱水状態を発見するには

「何となく元気がない」「ぐったりしていて反応が鈍い」というような場合にも脱水の可能性がります。また簡単に意識の混濁（脱水性せん妄）や失神を起こす場合も少なくありません。特に高齢になればなるほど、脱水状態の時間や程度が進むと重症化しやすいので、少しでも早期に脱水状態を発見することが必須です。そのためには、家族や介護者が可能な限り、「普段の食事摂取量」と「食事以外の飲水量」を慎重に観察してあげることが重要です。

高齢者では以下の症状が複数認められる時には著明な水分不足が考えられますので注意が必要です。

1. 舌・口腔内乾燥
2. 皮膚の乾燥、皮膚の弾力性・緊張度低下
3. 血圧低下・頻脈
4. 易疲労感、脱力、食欲低下、意欲低下、立ちくらみ
5. 意識障害・意識の鈍化
（「何となく元気がない」や「ぐったりしていて反応が鈍い」など）



冬は
「かくれ脱水」
に注意！

熱中症や脳梗塞など脱水から生命に関わる病症に発展する可能性もあります。安易にとらえず、意識してケア・予防をしていきましょう！

リハビリ室より

「捻挫と扁平足」の関係性について

徒歩通勤中やスポーツなどで、足を捻挫した経験はございませんか？
 捻挫しやすい人の特徴として、扁平足が挙げられます。原因は歩き方が悪い、
 合わない靴を履き続ける、足の指が上手く使えないなど色々あります。
 足裏の筋肉が硬く足のアーチが崩れてしまう事で、ジャンプや階段を
 上る時に衝撃を吸収しにくくなります。
 簡単な治療法は、足首や足指、足裏を柔らかくする、
 足首や足指の筋力をつける（タオルギャザーや踵拳げなど）があります。
 また場合によってはインソール（足底板）を作成することもあります。



通所リハビリテーションより

「脳トレ」って何？

「脳トレ」とは脳のトレーニング、すなわち「脳を鍛える」という事です。

筋肉が細胞からできており、使わないと衰えていくのと同様に、
 脳も細胞からできており、使わなければ衰えていってしまいます。
 通所リハでは「脳トレ」にも力を入れており、内容としては、
 難問に取り組んで頂いているわけではありません。

「脳トレ」で一番重要な事は、正解を出すことよりも、
 少しでもご自分で考えて問題に取り組むことです。

実際使用している一例を載せておきますので、是非トライしてみてください(^^)

真ん中に漢字を入れて、それぞれ意味のある二字熟語
 (中から外に読んで)を完成させてください

落	和
結 <input type="text"/> 中	穴 <input type="text"/> 分
金	阪
風	待
泉 <input type="text"/> 室	遇 <input type="text"/> 越
存	雅

デイサービスリハボより

「リハボに歩行路ができました。」

リハボでは4月に、少しデイルームのレイアウトを変更しました。
 現在より、もっと活動・参加を意識した機能訓練の提供ができるようにしたいとの思いもあ
 ったことです。

今回、新しく試みたのが、歩行訓練を行いやしくするための「歩行路」の設置です。

1周が約17mあります。この歩行路をつくることで、利用者様の歩行訓練意識の向上と
 歩行訓練を行う機会の増加、総歩行距離の増加をねらっています。

最後に今年度のリハボのスローガンは「自ら歩き、その先へ・・・」です。

身近な活動「歩く」から自分で思うように
 歩いたらその先は何をする？ということをご
 利用者様に問いかけ、目標を持って頂き、
 それに向かって歩くように1歩ずつ達成して
 いこうとの意味を込めてです。

今後もスタッフみんなで考えてより良い
 サービスの提供を目指していきます。



医療法人 田中外科 枚方市中宮本町 17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555

ホームページアドレス http://www.tanakageka.com

編集部のつぶやき

今回は「脱水」を特集しましたが、
 「水分補給は暑いから冷えたビールを飲もう！」
 と思っているあなた！
 お酒は水分補給にはなりませんよ…。
 気を付けてくださいね。