

西3ほうかつ通信

2024年春号
発行/社会福祉法人ノマド福祉会
札幌市西区第3地域包括支援センター

暑くなる前に脱水について知りましょう

脱水症とは体の中の水分が不足している状態をいいます。通常、私たちの体は約60%が水分で構成されています。正常な場合、喉が渇いたり、腎臓が水分量を調節したりすることで、脱水を防ぎます。しかし、高齢者や子供、喉の渇きを感じにくい人、自力で水を飲めない人は、脱水症になるリスクがあります。また、感染症やスポーツ時などでも脱水症状が現れることがあります。一般的な症状としては、喉の渇き、尿の減少、吐き気、めまい、頭がぼんやりするなどがあります。

高齢者は、トイレが近くなることを心配し摂取する水分量が少なくなる、内服している薬の影響、水分を体に貯めにくい、腎機能の低下などから、脱水症に陥るリスクは高くなります。

喉が渇いていなくても水分をこまめに摂る、寝る前や起床時に摂取することを意識し、場合によっては経口補水液による水分補給も有効ですが、飲みすぎには注意しましょう。また、室内の窓を開け換気することや、エアコン、扇風機などで室内を涼しく保つことも大切です。



地域包括支援センターの役割について

地域包括支援センターは札幌市から委託された事業であり、地域に住む高齢者の様々な問題を解決するため、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員などが配置されています。

介護保険や介護サービスの事、介護予防や健康に関する事、消費者被害など高齢者の権利擁護に関することなどがございましたらご相談してください。

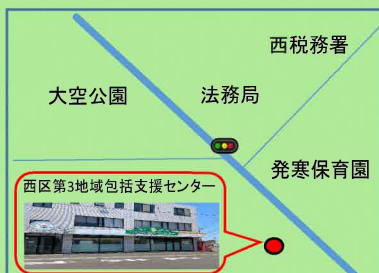


ご相談について

高齢者福祉に関する事は
西区第3地域包括支援センターにご相談ください。

札幌市西区発寒3条1丁目2-25 ヒログミビル1階
☎011-671-8200
月～金 8:30～17:30

相談用QRコード



フレイルってなに？

年齢をかさねることにより、認知機能の低下や社会的なつながりの減少により心身の機能が低下した状態を「フレイル」といいます。フレイルは健康な状態と介護が必要な状態の中間に位置し、そのままにしておくと心身の機能がさらに低下して健康障害を招きやすくなります。

健康寿命を延ばしいつまでも自分らしく生きるためには「栄養」「運動」「社会参加」の3本柱が重要です。



早めにフレイルに気づき、対策をすれば健康な状態に戻すことが出来ます。

