

3

MARCH 2018

ケアレジデンス デイサービスセンターかさま

[TEL] 0296-73-0026

[住所] 笠間市 笠間 1428-6

専門職からの
アドバイス!

理学療法士(PT)
言語聴覚士(ST)による機能訓練

今回は... ★「冬の脱水症」について ★

夏は大量の汗をかくので、こまめな水分補給を心掛けている方は多いと思いますが、**冬こそ水分補給が大切**ということあまり知られていないようです。

脱水症とは...

体内の水分と塩分(ナトリウムやカリウム等の電解質)が不足した状態のことです。細胞や臓器の機能維持に不可欠な電解質も奪われ、深刻な場合には生命にもかかります。

【脱水症になる可能性があるのはなぜ?】

- 汗や尿等で **1日に2~2.5リットルの水分が排出**される。
- 空気が乾燥していると**皮膚や粘膜、呼吸等**から奪われる。
- 寒さによって運動量が減少し、水分摂取する機会が減少する。
- さらに高齢者になると、「トイレに行くのが面倒だから」「のどが渴いていないから」と、水分摂取を控えてしまう。
- 冬場に多いノロウイルス等の**感染症による発熱・嘔吐・下痢**で体内の水分が失われる。

【かくれ脱水症の危険性と症状】

脱水によって肌や髪が乾燥すると体内にも影響が出てきます。

きけん

〔 血液の水分不足 ⇒ 血液がドロドロになる ⇒ 血管が詰まりやすくなる
= **脳血管疾患・心筋梗塞**を引き起こす**危険性が高くなる** 〕

体内の臓器も同様で、血流が悪くなると機能は低下します。

~3月の予定~

◎クラフト教室 8日(木)

◎ビンゴ大会 22日(木)



【適切な水分摂取方法】

「いつもお茶を飲んでいるから大丈夫」「ビールで水分補給している」と言う方がいらっしゃいますが、お茶に含まれる**カフェインやアルコールは利尿作用がある**ため逆に水分を失っている可能性があります。

おすすめは、「ぬるま湯」「常温の水」を飲む。

おすすめ!

感染症にかかっているときは、電解質を含む「経口補水液(OS-1等)」を摂取すると良いでしょう。

水分は一度に大量摂取しても吸収されません。

逆に大量の水が体内に入ると、電解質のバランスが崩れ体調が悪くなる可能性があります。

1回に飲む水はコップ一杯程度(200ml)で十分です。
時間を決めてこまめに飲む習慣をつけましょう。



**脱水症
予防**

適切な水分摂取によって健康維持や体調管理につながります。

寒い冬を健康で乗り切れよう、こまめな水分摂取を心掛けましょう。

2

FEBRUARY 2018

ケアレジデンス デイサービスセンターかさま

[TEL] 0296-73-0026

[住所] 笠間市 笠間 1428-6

専門職からの
アドバイス!

理学療法士(PT)
言語聴覚士(ST)による機能訓練

今回は... ★ 冬に多くなる「口腔内乾燥」について ★

みなさん、冬になると口の中の乾燥を感じることはありませんか？
今回は口腔内乾燥の原因・対処について紹介していきます！

【口腔内乾燥の原因とは】

高齢者は加齢に伴い、服用している薬や、噛む力が弱くなることで唾液の分泌量も減少するため口腔内乾燥になる人が多くいます。
また、口の周りの筋力が低下し口が開けがちになることも原因の1つとなります。

口腔内が乾燥することで...

- 発声がしにくくなる
- 薬が飲みづらくなる
- 食事が食べづらくなる
- 風邪をひきやすくなる

などの症状が現れます。

高齢者に関わらず、特に冬場は暖房を使用することで空気が乾燥し、若年者であっても口腔や喉が渇きがちになります。

【唾液の働き】

唾液は1日1リットル~1.5リットル分泌され、口腔内の乾燥を防ぐほか清潔を保ったり、食べ物や薬を飲みやすくしている作用があります。
また、歯の粘膜を守り、虫歯の予防もしています。
口腔内乾燥を防ぐためには、唾液の分泌量を維持することが重要となります。

~2月の予定~

◎クラフト教室 8日(木)

◎ビンゴ大会 17日(土)

脳活性化プログラム

“シナプソロジー”



毎日PM実施中!

【予防するには】

◎口の中・喉を潤す

口腔内の乾燥が気になる前に、こまめな水分補給をし、乾燥を防ぐことが大切となります。

特に氷や冷たい水分を摂取することが効果的となります。



◎唾液腺のマッサージ

唾液腺 (= 耳下腺・顎下腺・舌下腺) を軽くマッサージすることで唾液が分泌されやすくなります。

1 耳下腺 (じかせん)



2 顎下腺 (がっかせん)



3 舌下腺 (ぜっかせん)

