

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... ★ 『秋も続く脱水症状』について ★

運動時の発汗だけではなく、夏の気温上昇や乾燥など様々な要因で起こる脱水症状は、予防や対策が大切です。
夏に比べ気温が下がり、涼しく感じるこの季節ですが、今年は特に例年より気温が高く、温度調整や水分補給が欠かせません。

以前にも「脱水症(H28.7)」・「冬の脱水症(H30.2)」で掲載してきましたが、これからの季節も注意が必要な「脱水症状」について
今回もご紹介していきます。

◎脱水の種類

水分・ナトリウムの損失に関して大きく2つに分けられます。

- 定張性脱水・・・水分と一緒に血液中のナトリウムが減少してしまう状態。
痙攣やだるさ、吐気が現れます。
- 高張性脱水・・・体内の水分だけが不足する状態。
発熱や激しい口渇、意識混濁などを起こすことがあります。
特に乳幼児や高齢者といった自分で水分補給ができない方に
発症しやすいです。

◎日常生活

就寝時・入浴前後・飲酒の後には特に水分が失われがちです。
濃い尿がでる、尿量が減った場合は要注意です。

※アルコールやカフェインを多く含む飲み物は、利尿作用があるため水分補給には
不向きです。喉が渴いたから飲むのではなく、こまめな水分補給を行いましょう。

～10月の予定～

◎ビンゴ大会 25日(木)



脱水症
予防



◎予防法

- 果物や野菜、汁物を積極的にとる
- 普段より、コップ2杯程度多めに摂るよう心掛ける
- 入浴の前後、運動の前後、飲酒後に水分補給を意識する
- 嚥下障害のある方には、摂取するものにとろみをつけて水分補給を勧める
- 高齢者の方には、周囲の方が注意を払い、水分を補給しやすい環境や
声掛けを行う。

「いつもより元気がない」「ぐったいしていて反応が鈍い」他にも、
見当識障害や幻覚等の認知症状が見られた場合、水分不足が考えられます。

脱水による、脳梗塞や認知機能低下を引き起こさない為にも、
こまめな水分補給を行って、体調管理に気をつけましょう。

9

SEPTEMBER
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... ★ 「痛み」について ★

～9月の予定～

◎敬老会 15日(土)

◎ビンゴ大会 20日(木)

脳活性化プログラム

“シナフソロジー”



毎日PM実施中!

“痛い!”と感じることは、身体を守るための大切な反応であり、なくてはならない感覚の1つです。

例えば、針が刺さった時に痛いと感じたり、お腹が痛いと感じたり、時には冷たい・熱いものが痛みとして感じられてしまうこともあるかと思います。

これらの痛みは、

“自由神経終末”という受容器(感覚を受け入れる部分)によって感じとっています。自由神経終末は身体のいたるところに存在し、身体の中で一番多い受容器であると言われています。



自由神経終末から受容された“痛い”という感覚は脊髄を通り、脳へと伝えられます。脳まで届けられた“痛い”という感覚は、正常に知覚されることで、痛みを感じた部位に対しての行動を決めることができます。

しかし、例えば脳卒中などを発症し、

脳の“大脳皮質”や“視床”といった部分に何らかのダメージを受けたとします。

大脳皮質 = 感覚情報の統合を担う

これがダメージを受けると、受け取った感覚を十分に知覚することができなくなってしまい、痛みを正常に理解することが難しくなります。

視床 = 体性感覚の中継点となる

これがダメージを受けると、たとえ“痛い”という感覚でなかったとしても誤ってその感覚を“痛い”という感覚としてとらえてしまうことがあります。

では、この誤って捉えられてしまっている痛みを抑制するためにはどうしたらよいのでしょうか?

- 痛みを感じている部位を温める・マッサージする方法
- 薬を服用することや、催眠や瞑想といった心理的な方法

特にオススメしたいのは↓↓

- “痛み”という感覚に徐々に慣れるという方法 **おすすめ!**

「ゲートコントロール説」というものがあります。

痛みを伝える線維は実は細く、伝達速度が遅いのです。そのため、さするとといった行動によって受け取られる圧覚と同時に刺激が加わったとしても、圧覚を伝える線維が速く興奮することで、痛みが抑制されるというもの。

「痛いの痛いの飛んでいけ〜」と同じ理論です。

!!ハビリの中でもまずは、さするとといった優しい感覚から導入していき、徐々に強い刺激に慣れていくながら、知覚機能の正常化を図っていきます。無理のない範囲でさするといったトレーニングを行ってみてはいかがでしょうか。