

冬も水分不足は注意？

脱水症状のサインと予防方法について

★冬は空気が乾燥、知らないうちに肌表面や呼吸から水分が失われています。

★風邪をひいている時は発熱や下痢により水分奪われやすい状態に。

1 高齢者は脱水状態になりやすい

・高齢者は加齢による内蔵機能や筋肉量の低下、体内水分量の少なさのため、喉の渇きを自覚しにくく脱水症状になりやすい状態にあります。

2 脱水症状のサイン

- ・のどの渇き
- ・口内のネバネバ
- ・指先皮膚の乾燥
- ・手足が冷える
- ・倦怠感がある
- ・尿の色がいつもより濃い

3 予防方法

- ・加湿器で50-60%に保つ
- ・保湿クリームで肌を保湿する
- ・起床時・入浴後 就寝前に水分摂取
- ・一度にたくさん摂らずにこまめに (コップ一杯を一日6-8回に分ける)

転ばぬ先の杖通信第4号

(令和6年2月1日発行)

質問や相談などありましたら、いつでもご連絡ください。リハビリチームが誠意をもって対応させていただきます！

東京都看護協会立

城北看護ステーション

【リハビリ】

担当：築瀬・長石