

# かみの新聞 ～第6号～

発行  
医療法人  
八 稜 会

冬場でも起きる

## 脱水症はあなたのそばに...

脱水とは、からだの体液(水分、塩分など)が失われることで起こり、発熱や急激な体重減少などを引き起こします。また体液の多い臓器にも異変が出やすくなります。

カラダの中で体液の多い臓器にも異変が出やすくなります。

- ① 脳            めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん
- ② 消化器        食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘
- ③ 筋肉           筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り

※大塚製薬資料より一部改編にて抜粋



## サインを見逃すな！脱水の発見方法

### ①握手をして手が冷たい



脱水になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まるため、手足等に血液がいかず、冷たくなります。

### ②舌が乾いている



脱水になると口の中のつばが減り、舌の表面も乾いてきます。

### ③皮膚をつまんで、つままれた形から3秒以上戻らない

皮膚には水分がたくさん含まれ弾力性もありますが、脱水になると水分が減り、弾力性もなくなります。



2秒以内に戻ればOK!

### ④親指の爪の先を押して赤みに戻るが遅い



2秒以内に赤みは戻ればOK!

指先は血管が細く、変化が出やすくなります。

### ⑤わきの下が乾いている



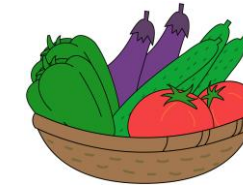
脱水になると汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。

※大塚製薬資料より一部改編にて抜粋

## こまめな水分補給で脱水予防を!



脱水の予防には、まず水分補給。普段からこまめに水分を摂る事はもちろん、食品には水分を含むものもあるため、食事をきちんと摂ったり、薬を飲む際に多めの水で飲むなど、ちょっとした工夫で水分を摂る機会が増えていきます。



脱水は暑い夏に起こるイメージがありますが、実際は冬にも、感染症による発熱や下痢、暖房器具の多用で水分が失われて、多く起きています。  
こまめに水分を摂って、脱水症を予防していきましょう!



## 小学生の皆さんと交流



10月～11月にかけて五条川小学校の皆さんがセンターに地域交流・学習の一環として訪問、利用者の皆さんと交流していただきました。

当日は一緒に作業やゲーム、歌に体操と、児童の皆さんに若き日の自分を重ね合わせているようでした。手と手、心と心を通わせる、刺激ある一日になったように思います。