

発行元 社会福祉法人 芳清会
 特別養護老人ホーム - ショートステイ -
 〒350-1172 埼玉県川越市大字増形164番地
 電話 (049)247-7311(代) http://www.houseikai-y.jp/

八瀬の里 ショートステイ だよりの 第2号

かくれ脱水

日直

高齢者の脱水の見分け方…
 高齢者の熱中症予防は「かくれ脱水」対策から…

「脱水」ということはよく耳にします。今回は「かくれ脱水」をテーマに高齢者の健康にどのように影響するのか、危険なのか紐解いていこうと思います。

この「かくれ脱水」という一つ目の要因は、①65歳以上、②高血圧や糖尿病、心臓あるいは腎臓の持病がある、③利尿薬を内服している、④ここ1年間で脱水症状あるいは熱中症になったことがある、⑤栄養不良や肥満の5つ。よく高齢者は脱水症状になりやすいという特徴があります。その高血圧や糖尿病、心臓や腎臓の持病があると、腎臓の機能が低下して水分と電解質の再吸収が滞り、水分と電解質が失われ脱水症状が現れやすくなります。

次に昨夏の都内における独り暮らしの高齢者が脱水症状または熱中症になったケースから、環境の要因も考えられ

ます。①節電をしている、②独り暮らしである、③気密性の高い住宅(マンションなどに住んでいる)、④住宅の一番上の階に住んでいるの4つです。最近では建築・施工が高度な技術で防音・高断熱などにより気密性が高まり、ライフスタイルが老若男女によって異なり趣味や娯楽の多様化が進んでいる。住環境(パーソナルペース・他人に近づかれると不快な空間の変化などの快適さやひと昔前のような近所付き合いがあまりなくなってきた…。

脱水症状につながるりやすいのは、①熱帯夜や真夏日(昨今、猛暑日)が続く、②大量の汗をかく、③下痢や嘔吐を繰り返している、④風邪をひく、⑤手術や事故などでケガをした…。病気やケガは多少なりとも脱水症を伴うケースが大半であるという。

ほんとうに「脱水症」になっているのか…を探るには、①食欲が低下した、②頭痛や筋肉痛など体のどこかが痛い、③元気がない、居眠りしがち、④多弁が無口になった、⑤尿やヨダレの量が減った、⑥便秘になった、⑦微熱が続いたり、指先が冷たく青白い、⑧暑いのに汗をかかない…これらは普段あまり気にすることではないのかもしれない…。一つ一つ、いつもとちよつと何が違う…と気づいたら専門の医療機関へ行かれたほうが良いだろう。正直、あんな猛暑の中、病院へ行くのも億劫だ…休めば治るだろう…。

今年の夏は、エルニーニョ現象の影響で猛暑に見舞われると予想されている。…とは云っても昨夏も猛暑日も多く続き、異常気象の夏でもあった。

あの有名なロイター通信社から、高齢者にとって定期的な適度な運動をすることは、記憶力の向上や認知症の発症を遅らせることが分かった：(オーストラリアでの研究結果が医学誌・ジャーナル・オブ・アメリカン・メディカル・アソシエーションで発表された)。

同研究では、認知症ではないものの、記録力に問題を抱

える50歳以上の170人を対象に調査を実施した。対象者の半分は週3回50分程度のウォーキングなど適度な運動を行っている人で、残りの半分は全く運動をしていない人だった。現在、世界保健機関(WHO)によると、認知症の高齢者の数は、世界中で指定3,700万人であり、大半はアルツハイマー病だという。今後

20年でその数は急速に増えると予想されており、研究者らは認知症の発症を遅らせる方法を模索している(ロイター通信社・5月3日より)。

引き続き、ショートステイを、ご利用中にとのよう運動をどのタイミングでやるか等の個別に応じた運動をご提供できればと思います…。

高齢者の適度な運動は記憶力向上に効果

転倒の原因

筋力が低下すると、転倒リスクが4倍！

転倒のしやすさは、筋力などの内的要因と住宅などの外的要因で決まる。内的要因は、年齢や運動機能、疾病、内服薬、転倒した経験などの要因がある。その他、認知障害などの精神的機能も関連する。外的要因は、滑りやすい床や暗い廊下、手すりの不備などがある。これら4つ以上重なると、リスクが倍増する…。