



今年のカレンダーもあと1枚、残り僅かとなっています。
日増しに寒さが厳しくなってきましたので、感染予防だけでなく、体調管理にも気を付けてお過ごしください。

《冬の脱水》について

高齢者に多い冬の脱水を知っていますか？
夏によく聞く脱水ですが、実は冬にも起こります。
「かくれ脱水」とも言われています。

①かくれ脱水ってなに？

本人も周囲も気づかないまま脱水状態に陥ることで、夏場より冬のほうが多くなる傾向にあります。

②高齢者の冬の脱水はなぜおきやすい？

- 乾燥：秋から冬にかけては、湿度が低く空気も乾燥しがちです。
特に室内は気密性が高いので乾燥しやすく、暖房器具の使用で湿度は10～20%も低下します。
特に高齢者は、室内で過ごす時間が比較的多い傾向にあるため注意が必要です。



- 体の水分量が減少：加齢とともに、飲食物や体に水分を蓄える筋肉の量が減ります。
- 内臓機能低下：特に腎臓機能が低下すると水分の調節がうまくできなくなります。
- 感覚機能の低下：感覚機能が鈍くなっているため、のどや口の渇きに気づきにくくなっています。
- 水分を控える：体が冷えるから、トイレが近くなるからという理由で、飲み物を控えていることがあります。
- 薬が影響：服用している薬に利尿作用を含むものもあります。

《かくれ脱水症のサイン》

- カサ…手先などの皮膚がかさかさしている
- ネバ…口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい
- ダル…脱水の初期から表れる症状でダルさを感じる
- フラ…めまいや立ちくらみでフラっとする状態

《脱水を予防しましょう！》



☆水分を飲みましょう

汗をかく夏に比べ、寒い冬は汗をかきませんが、目に見えないところで体の水分は減っていきます。そのため、食事の時間やお風呂上りなど、飲み物を進めるタイミングを逃さず、意識的に水分をとるようにしましょう。

☆お部屋の加湿をしましょう

加湿器を使用するのもいいですが、お部屋に濡れたタオルをかけておく、洗濯物を室内に干すなどの方法があります。お部屋の温度は 20℃を目安に、湿度を 50%以上にするよう心がけましょう。