

す が の だ よ り

「ムシムシ、シトシト・・・」しばらくの間、こんな毎日になりそうですね。
この時期に最も気を付けてほしい「**脱水**」についてお話します。

脱水は体の水分量が不足したときにおこり、**命**に係わる可能性があります。

ご本人や周囲の人が気づかないまま脱水症状に陥ることを「かくれ脱水」といい、この時期を見逃さないことと、普段から水分を取りやすい環境を整え、脱水を**予防**しましょう。

こんな症状（軽症）が現れたら要注意！！

★皮膚の乾燥：唇がかさかさする 口の中が乾燥している
脇の下が乾いている

手の甲の皮膚をつまんだ後直ぐに戻らない

★行 動：ボーッとしたり、ウトウトしていることが多い。

★その他：めまい、ふらつき、手足の先が冷たい

普段からできる予防法



本人の体調や好みに合わせて積極的に水分を取りましょう！！

- 1 目安として、食事以外に約1～1.5ℓの水分を取りましょう。
- 2 クーラーや扇風機を使い、部屋の温度や湿度を調節しましょう。
- 3 のどが渇いてからではなく、定期的に水分をとりましょう。
- 4 水分を多く含むフルーツ、ゼリーや水ようかんからも水分がとれます。

但し、食事や水分制限の指示が出ている利用者様は主治医に相談してください。

担当看護師 小澤宏美



看護の心をみんなの心に

**5月12日は
看護の日**

令和3年5月発行

第3号

東京歯科大学すがの訪問看護ステーション

☎ 047-706-6500

〒272-8513 市川市菅野5-11-13