

「かくれ脱水」にご注意！予防と水分補給のポイントとは？

脱水症になりかける一歩手前の状態を「かくれ脱水」といい、本人も周囲も気づかないうちに脱水になっている場合があります。脱水症状になると、頭痛・めまい・吐き気をはじめとした、様々な症状があらわれます。中高年の場合は、**脱水症状が続くと血液がドロドロの状態となり、脳梗塞・心筋梗塞を引き起こす**きっかけにもなります。**脱水の可能性のある場合は水分と電解質を補ってください。**

次のような症状があるときはご注意！

- ・ 普段より喉が渇く
- ・ 体重が短期間で減ってきた
- ・ 尿の色が普段より濃い
- ・ 病気ではないのに37℃前後の微熱がある

さらに、高齢者には以下のような症状があります。

- ・ 皮膚がかさつき乾燥が目立つ
- ・ 口の中が粘つく
- ・ 便秘がひどい
- ・ 足の脛がむくむ
- ・ 尿の回数が減り色が濃くなっている



医務室

「味覚」について

人は高齢になると、食べ物の味を感じにくくなります。はっきりと表れやすいのは塩味です。味覚が衰えると、濃い味付けを好むようになります。それが原因で、塩分や



・ カロリーの過剰摂取、
・ 対に食欲自体が減退する
・ 場合もあります。

味覚低下を防ぐには・・・

- ・ **うがいをこまめにする**



口の中の乾燥を防ぐことで味が感じやすくなります。また良く噛むことで唾液の分泌を促しましょう。

- ・ **歯ブラシで舌苔を取る**



舌の表面を覆っている白い舌苔は味を感じにくくすることがあります。口腔内を綺麗に保つようにしましょう。

管理栄養士

老人ホームお探しの方 ご相談下さい！

入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

TEL:022-394-5545

担当 齋藤・赤井・佐々木・小幡



〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム **自生苑**

特別養護老人ホーム **自生苑サテライト**

HP <http://www.jisyoukai.net>