



秋から冬も油断できない！「かくれ脱水」に注意

猛暑の夏がようやく落ち着き、過ごしやすい季節が到来しました。しかし高齢者にとっては秋から冬は寒さがつらい季節でもあります。高齢者の場合、秋から冬にかけても脱水症状に陥ることがしばしばあります。夏でもなく野外でもない環境で起こる脱水を「かくれ脱水」と言います。チェックリストを参考に注意しましょう！

かくれ脱水発見チェックリスト

- 脈拍数が 120 回/分以上である
- 体温が 37℃以上である
- 爪を押した後、色が白色からピンク色に戻るまで 3 秒以上かかる
- 皮膚に張りがない
- 部分的あるいは全身のけいれんがある
- 意識レベルが低下している
- 体重減少が 3%以上（例 50 kg の人の場合 1.5 kg 減）

※上記の症状で1つでも当てはまれば脱水症が疑われます。速やかに経口補水液等で水分補給を行いましょう
参考：教えて！「かくれ脱水委員会」



どうして高齢者はかくれ脱水になりやすいの？

高齢になると暑さを感じにくくなり、汗をかきにくくなるので、体の熱を外に逃がすことができなくなってしまいます。また、元々の体内の水分量が少ないうえに、のどの渇きを感じにくくて水分補給が足りなくなりがちだからです。



私たちがご相談に乗ります！
お気軽にご相談下さい！



ケア 24 ではこんな相談受けてます

介護保険



介護保険の申請はいつ
出せば良いの？

骨折して困っている。



ひとりで病院に行けない。



物忘れが最近気になる。
どこに相談すれば良いか。



閉じこもり気味で足腰が弱った。体操と
か何かやっている所を知らない？



この頃ひとりで暮らしの〇〇さんを見
かけない。倒れていないか心配。



有料老人ホームなどに入る
にはどうすれば良い？
金額はどれくらい必要？



車イスをちょっと
だけ借りたい。



家族の介護のことで
相談をしたい。

退院してきたばかりで、
ご飯が作れない。

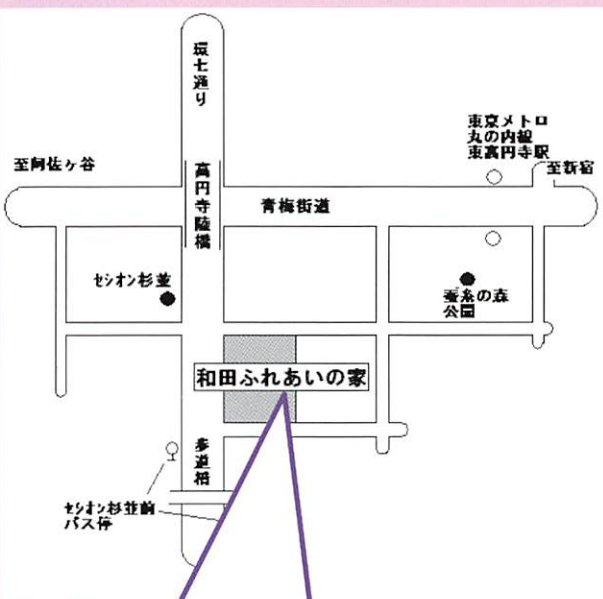


ケア24和田は、杉並区が運営を委託している
高齢者の総合相談窓口です。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど
が高齢者への総合的な相談、支援を行っていま
す。相談は無料です。



お気軽にお電話
下さい！



ケア24和田は
エレベーターを上った2階が入口です



杉並区地域包括支援センターケア24和田
166-0012 杉並区和田3-52-4 2階
TEL 03-5305-6024
FAX 03-5305-6023
日曜夜間も電話のみ受付しています
窓口受付時間 月～金曜日 9:00～19:00
土曜日 9:00～13:00
担当区域 和田1・2・3丁目
高円寺南1・5丁目