



暑い季節がやってまいりました。これからの季節、特に注意が必要な「高齢者の脱水症」についての情報をお届け致します。

## 「人は思っている以上に水分を排泄しています」

人間は1日に約2.5リットルの水分を排泄しています。尿や大便以外にも、呼吸や皮膚から常に水分が蒸発しています。これを「不感蒸泄」といいます。高齢者の中には「汗をかいていないから」「のどが渴いていないから」「おしっこがたくさん出るから」といった理由で水分摂取を控えてしまう方がおられます。これはとても危険です。水分は常に排泄されているため、こまめに水分を補うことが大切です。

## 【高齢者が特に水分補給が必要な理由】

高齢者が脱水症になりやすいのには理由があります。

- ① 水分を蓄えるための筋肉が減少し、体内の水分が少なくなる。したがって高齢者はじっとしていても、体の水分が減り乾燥状態になります。
- ② 腎臓の機能が低下し、老廃物を出すためにたくさんの尿が必要になる。だからおしっこが近くなり、その量も多くなります。
- ③ 体の感覚が鈍くなり、のどの渴きを感じにくくなる。そのため水分が必要でも本人が感じにくくなる。すなわち、のどの渴きを自覚する感覚が鈍くなっています。

### 対策その1 こまめに！

一度にたくさんの水分を補給してもうまく吸収することが出来ません。こまめに少量の水分を摂取するようにしましょう！！



【対策その2】

### 対策その2 意識的に！

普段、のどの渴きを訴えない高齢者が「のどが渴いた」という時は要注意！脱水症を起こしかけている可能性があります。高齢者はのどが渴かなくても意識的に水分を補給しましょう！



### 対策その3 運動した後は要注意！

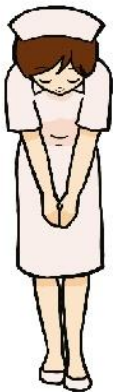
少し運動量が多かった日やその翌日は、特に体内の水分量が減っている可能性があります。よく注意して水分をしっかり補給しましょう！



## 「お知らせ」

この度7月1日より午後の診療時間を変更いたします。

新たな診察時間は以下の表の通りです。  
患者様にはご迷惑をおかけいたしますが、  
何卒ご了承の程、宜しくお願い申し上げます。



### 【診察時間変更のお知らせ】

	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00 (午前8:40より受付開始)	○	○	○	休	○	○
午後1:00~3:00	訪問診療(月・火・金・土)					
<u>午後4:30~7:00</u> (午後4:00より受付開始)	○	○	○	休	○	休

午後の診察時間が変わります。

(日・祝日は休診です)



〒547-0025 大阪市平野区瓜破西2-7-49 ニューロータスライフ1F  
医療法人井上クリニック TEL: 06-6700-8800 (代表) FAX: 06-6700-8801  
医療法人井上クリニック 居宅介護支援事業所 TEL&FAX: 06-6700-8832 (ケアマネ直通)  
井上クリニック 訪問介護ステーション TEL: 06-6700-8802 (ヘルパー直通)

