

➤水をたくさん飲みましょう！

なぜ十分な水分摂取が必要なのでしょう？

人の体の約60%は水でできています。(高齢者の場合は約50%)
水分が不足すると、体が正常に働かなくなってしまうのです！

- ▶ 1~2%の水分不足(体重50kgの高齢者は250~500mlの不足)で認知力が下がる
- ▶ 2~3%の水分不足(体重50kgの高齢者は500~750mlの不足)で循環障害が起き、体の冷却装置がうまく働かず発熱し、熱中症・脳梗塞・心筋梗塞の危険もアップ
- ▶ 5%の脱水で運動障害、7%の脱水で幻覚が起き、10%の脱水で死亡すると言われている。



水分不足は脱水の危険もありますが、運動効果が上がりづらいとも言われています。せっかくリハビリや運動をするのですから、効果は高い方が良いでしょう？

➤高齢者が脱水になりやすい理由

- 体内の細胞内液が減少している。そもそも若者より乾燥気味
- トイレの回数が増加するのを嫌がるため摂取不足になる
- 喉の渇きを感じづらくなる。脳にある口渴を知らせる中枢の機能が低下するため

➤水分摂取量の目安

食事以外で1日1500~1600ml程度の摂取が必要です。

その他に、事から700ml程度の摂取で、1日のトータル必要摂取量は2200~2400mlとされています。なぜそんなに飲まないと不足になるのでしょうか？

1日に体から失われる水分は

- 尿として1500ml (腎臓では1時間に60mlの尿が作られる)
- 便として100ml
- 代謝水250ml (生命維持のために必要な水)
- 不感蒸泄700ml (汗や呼吸で奪われる水)



夏は汗として出ていく水分が更に増えるため、より積極的な水分摂取が必要となります。

➤ 水分摂取に適した温度と飲み方

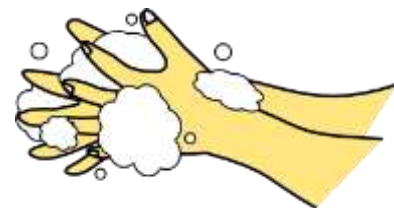
熱いもの・極端に冷たいものより、常温か8～13度くらいに冷えた飲料水の方が、吸収が良いとされています。

また、一気に飲むと胃液が薄まって食欲がなくなってしまうたり、水分が尿として出てしまったりするので「**ゆっくりこまめに飲むこと**」が大切です。

➤ 夏場の手洗いも重要です！

冬は、インフルエンザ・ノロウイルス予防で手洗いの重要性をよく耳にしますが、夏場だって重要なんです。

では、なぜ夏場の手洗いも重要なのでしょうか？



- 夏は温度・湿度が高く汗をかきやすいため皮膚が汚れやすい
- 湿度によって細菌が繁殖しやすく、食中毒に注意が必要な季節のため、手を清潔に保つことで食中毒予防となる
- 手だって水虫になります（特に指の間や爪）

➤ 手洗いのタイミングと注意点

食前・トイレ後・調理前・帰宅後は石鹸を使い丁寧に洗いましょう、すすぐときは石鹸分を皮膚に残さぬよう十分に流します。

みなさんデイケアからの帰宅後はしっかり手洗いしていますか？

➤ マヒのある方の手洗いの方法

手にマヒのある方は、常に指の間が閉じており、摩擦も少なく、皮膚が薄くなっています。その為、傷が付くと完治しづらかったり、乾燥状態を保つことが難しくなったりするため、水虫になる危険も増えます。マヒのある手はあまり使わないから・・・と手洗いがおろそかになっては手がかわいそうです。日に数回は丁寧に洗ってあげましょう。

洗う時は、石鹸を使い滑らせるように優しく洗って下さい。皮膚がデリケートになっていますので、ゴシゴシと洗ってはいけません。すすぎは、流水で十分に行い、拭き取る際は水分を残さぬよう、優しくしっかりと拭いてください。特に指間は意識しましょう。

皆様のために、特別号としてお送りした今回の**けあぶらだより**。

いかがでしたでしょうか？

水分摂取の重要さと、夏場の手洗いの重要さをお伝えしております。

どちらも大切なことです。ぜひ参考にしてくださいね。

それでは次回、2015年10月号でお会いしましょう！