

『脱水予防について』

老人保健施設 道後ベテルホーム
看護部

<脱水の症状>

- ①おしっこの回数が減る
- ②皮膚や唇、舌の乾燥。
- ③脇の下など、汗の量が少なくなる。
- ④微熱、眠気、倦怠感など元気がなくなる。
- ⑤体温上昇・血圧低下・脈拍増加・不整脈



←皮膚つまみ上げ
(手の甲)テストで
つまんだ皮膚の戻りが
悪ければ脱水かも..
チェックしてみて!

さらに症状が悪化するとこんな事に・・・

- ①意識の混濁
- ②せん妄（うわ言、幻覚）
- ③熱中症・心筋梗塞・脳梗塞
などを引き起こします。

思いたる項目
ありますか？



いつでも飲めるよう
に手元に飲み物を
置いておく

食事を
きちんと摂る。

定期的に水分を
摂る習慣をつける。

脱水予防の ポイント！！

冬の汗をかきにくい時
期でも脱水のリスクは
あります。

心臓病や腎臓病の
ある方は、担当の医師
に飲水量の目安を
相談しましょう。

ベテルホームでの取り組み

- ・ 毎日、身体を保清する際に皮膚の乾燥やトラブル等皮膚の状態をこまめに観察しています。
- ・ 利用者様一人ひとりの目標水分摂取量を医師はじめ、管理栄養士、ほか多職種で話し合い設定しています。
- ・ 利用者様一人ひとりの摂取しやすい飲み物をご本人飲みやすい時間に個別に提供しています。
- ・ 飲み物は利用者様の嗜好に合わせて、麦茶、ほうじ茶、緑茶、梅昆布茶、コーヒー、紅茶、オレンジジュース、リンゴジュース、カルピス等を提供しています。

脱水予防のポイント 皆さんも試してみてください！！



生き生き
健康ライフを応援します！
次回シリーズもお楽しみに・・・

