

## 高齢者の 梅雨から夏にかけての 健康について



まだ体が暑さに慣れていない梅雨明けから、体調を崩す方が増えてきます。  
特に高齢者は体温調節機能が弱いために、熱中症のリスクが高まる傾向があります  
**かくれ脱水症状に注意！**



軽度の脱水症よりもさらに前の段階←症状を自覚しないまま対策がとれていない  
高齢者はその状態から元に戻る力が弱く、通常の脱水症に陥りやすい  
→けいれんや意識障害など熱中症の重篤な症状を引き起こすことに  
**体がだるい・食欲がない・疲れやすい**と感じたらかくれ脱水の可能性を疑う  
水分補給をこまめに取り、規則正しい食生活を送りましょう



- ・手の甲の皮膚をつまみ、離れた後につまんだ跡が3秒以上残る
- ・口の中がねばつき、食べ物を飲み込みにくい
- ・便秘気味

水分不足



### 汗による蒸れに注意！

- ・おむつの交換をこまめに行い、清潔を保持する
- ・皮膚摩擦を防ぎ床ずれを予防する
- ・1~3時間を目安に体位を変える
- ・エアマットやクッションなどを活用する
- ・バランスのよい食事を心掛け、栄養を十分に摂る

日頃から着替えや入浴の際に、皮膚の状態を観察して皮膚トラブルの予防

### カビ・ダニによる感染症対策

体力や免疫力が低下されている高齢者はこのカビやダニによる感染症で病気が発症するおそれもあります 脂漏性皮膚炎・気管支喘息・アレルギー性鼻炎等。

部分洗浄や全身の洗浄、介護用の下着をこまめに交換し清潔に保ち、皮膚にうるおいを与える事が非常に重要となります。

室内の湿度を50%以下に保ちましょう

日に日に暑さを増すこの時期、特に健康に注意することは

- ・規則正しい食生活
- ・エアコンによる暑さ対策
- ・こまめな水分補給

ビタミンB1の消費が早くなるので、

大豆やほうれん草の摂取

レモンやグレープフルーツにはクエン酸が含まれており、疲労回復にはとても効果があります。

少しでも具合が悪く感じたら無理をせず、涼しい場所で十分な休養をとりましょう。



のどがかわいてなくても



水分補給を！

寝る前にも  
水分補給を！

