町立金山診療所だより

ほっとクリニック vol.165

冬の脱水と隠れ脱水

町立金山診療所
主任看護師　栗田　静香

脱水と聞いて、冬とは関係のないこと、夏に起こるものでは？と考える方も多いかと思います。

脱水とは、体液が失われ必要な電解質が不足している状態の事です。私たちの体にはたくさんの水分が含まれています。成人だと体重の約60％、65歳以上の高齢者の場合は約50％、幼児は約70％と年齢によって変わります。体内の水分は血液として酸素、栄養素の吸収、体液の循環、老廃物の排泄に必要な運搬や、細胞の生まれ変わりに必要です。また、体温調節にも重要な役割を担っていて生命活動を行う上で不可欠なものです。

隠れ脱水とは脱水症の一歩手前で、自覚症状がないまま体重の1％相当の水分が失われた状態をいいます。乾燥している冬は、気づかないうちに皮膚や呼気から水分が蒸発し、1日に約1リットルもの水分が失われています。体が乾燥することでウイルスなどから体を守る機能が低下することもあります。

隠れ脱水を防ぐ基本的な方法は、こまめな水分補給です。必要な量には個人差がありますが、喉が渇いていなくても水分摂取をするように心がけてください。

冬は、寒さ対策で気密性の高い素材を使った下着や衣類を身に着ける方も多くなるかと思います。そのような下着や衣類は、暖かい反面、熱がこもりやすく体が熱くなると発汗して水分が奪われることになり、冬の脱水の原因になります。そうしたものを着用しているときも、意識して水分を摂るようにしてください。室内では乾燥対策も併せて行うと効果的です。

水分補給と同時に乾燥から身を守り、水分の蒸発を防ぐということが冬の脱水対策の方法となります。

Forever in My Town！

いつまでも住み慣れた金山で

Part.25

Enjoy My Life！

認知症の方も安心して生活できる町を目指して①

9月29日、農村環境改善センターを会場に、認知症の方や家族の困りごとに対し、生活面等早期から支援することを目的に「認知症サポーター」37名が参加した認知症ステップアップ講座（1回目）が開催されました。

【認知症を知りましょう】

講師は、PFC JAPAN CLINIC新庄健康長寿医療センター〝ものわすれ外来〟山口智先生。「物忘れ」は加齢によるものが多いのですが、アルツハイマー病や血管性認知症等の他にも栄養障害や感染症、脳腫瘍等の病気が原因となる場合もあり、早期に検査や治療を行わないと悪化する可能性があります。また、血管性認知症は、生活習慣病の予防と早期治療（心房細動やてんかんの治療も含む）により予防することができる認知症です。認知症の方本人の心理や体験している世界、認知症になっても自分らしくありたいと願う姿を理解することが大切、など分かりやすくお話いただきました。

【金山町の認知症支援】

金山町の要介護認定者のうち、認知症あるいは、認知機能の低下が見られる方は71．3％。若い担い手世代の人口が減少する中で、地域全体で認知症等の高齢者を支えていくことが必要です。認知症サポーターをはじめ、地域のサロンやボランティアグループ等、認知症の方やその家族をサポートする体制づくりを進めています。

物忘れ等、認知症の心配がある方には、認知症地域支援推進員や認知症初期集中支援チーム（医療・介護職の支援チーム）が関わり支援することで、早めに医療・介護のサービスにつなぐこともできますので、家族や近所で悩んでいる方がいましたら、ぜひご相談ください。

相談窓口
金山町地域包括支援センター
☎52－3035

防災

高めよう自助の力

第17回

災害時に役立つ豆知識！

知識と工夫で災害を乗り切りましょう。

災害はいつ起こるかわかりません。そのため、普段から災害の備えを行っていても、夜間の急な災害や外出先で遭った災害では思った通りに対処することが出来ないことが多いです。

そんな時、災害を乗り切るために必要なことは知恵と工夫です。今回は災害時に役立つアイテムと使い方を紹介します。身近にある物がいざというときに役に立つことをこの機会にチェックしましょう。

◆調理用ラップ

食器をラップで覆えば水洗いが不要になり、災害時に貴重な水を節約できます。携帯電話などに巻くことで泥汚れや水濡れ防止に役立つうえに、そのまま操作も可能です。

◆ペットボトル

水を入れ、ライトで照らせば光が広範囲に広がりルームライト代わりになります。飲み口の大きいペットボトルは、水害時などに電池や筆記用具などの濡れたくない小物を入れ、キャップを閉めれば水濡れしません。

◆ビニール袋（ポリ袋）

手袋代わりや簡易トイレなど、災害時に様々な用途で使用できます。大型のゴミ袋は底面をはさみなどで切り抜けば、簡易的なレインコートとなり、雨風や寒さをしのぐことが出来ます。

◆蓄光シール

防災用品として多くの方が備蓄している懐中電灯ですが、急な停電で置いていた場所が分からなくなったというケースが多いです。停電時に懐中電灯や必要なものに張り付けておけば置いてある場所が分かりやくなります。夜間の災害時、停電時は信号や街灯が点灯してないことが多く、交通事故が発生しやすいため、出歩く際は服や帽子に貼るなどして交通事故に遭わないようにしましょう。

◆サバ缶の油や乾燥した松ぼっくりなど

サバ缶に入っている油は着火しやすく、燃料になります。また、乾燥した松ぼっくりは着火しやすく、緊急時には着火剤代わりになります。

このほかにも、工夫次第で災害を乗り切るために役に立つ物がたくさんあります。日頃から身近にある物がどんな使い方が出来るのか、またどんな風に役に立つのかを考えてみましょう。

はじめてのBirthDay！

11月に晴れて1歳の誕生日を迎えられる子どもたちをパパ・ママショットで紹介します。

柿崎　11．13　結士（けいと）くん（荒屋）

お誕生日おめでとう！これからも成長が楽しみ。姉弟みんなで沢山の思い出作ろうね♪

柿崎　11．1　純（きじょ）くん（内町）

とっても活発なきいと君！1歳おめでとう☆お兄ちゃんと仲良く元気に健やかに育ってね