

障碍社通信

初夏の脱水症予防を！

春から夏にかけての気温が急激に変化する初夏にも起こりやすいといわれている脱水症をご存知でしょうか。

脱水症は真夏だけではないのです。

脱水症とは、汗・尿・便等で排出される水分に対して、その分の補給が追いつかずに体内が水分不足になってしまう状態をいいます。

人間が生きていくうえで欠かせない水分。体内では体温調節、代謝アップ、血流改善、便秘改善等のとても重要な働きをします。

一日の摂取水分の目安として体重×40～50ml 程度の補給が必要です。

例えば行動に合わせて起床後、就寝前、食事前、食事後、入浴前、入浴後、外出中、家事の合間や日常生活の中で水分摂取を習慣にしましょう。

気がつかないうちに症状が進むこともあるようですから、こまめな水分補給でしっかりと脱水症予防が大切です。

軽い脱水症状と思われる場合には、水ではなく「経口補水液」で水分補給を行うのが効果的です。

「経口補水液」とは水と電解質(特にナトリウムイオン)、炭水化物(特にブドウ糖)が含まれる、カラダに吸収されやすい特別な水分です。

季節の変わり目ですが、上記のような水分補給で体調管理を心がけていきましょう。



相談窓口のご案内です

障碍社では相談窓口を設置しています。直接、所長や担当者に繋がります。お困りの事がございましたら、下記 URL から相談内容をご確認の上、担当者へお問い合わせください。

相談窓口 <https://shogaisha.co.jp/staff/#consultation>

Facebook、Instagram のご紹介です。

当事者スタッフが重度訪問介護を利用した日常生活、趣味や好きな物などのプライベート画像を投稿しています。是非、ご覧になりフォローとシェアをお願い致します。下記の QR コードを読み取りご覧ください。

