

# ほっとネット



- STOP! 熱中症  
「かくれ脱水」に注意 …1～3ページ
- 高齢者あんしん相談センターが増えました ……3ページ下
- 介護予防教室 ……4ページ上
- きれい&元気のレシピ…4ページ下

平成26年6月20日 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

## STOP! 熱中症

### “かくれ脱水”に気付くことが夏を元気に過ごすコツ

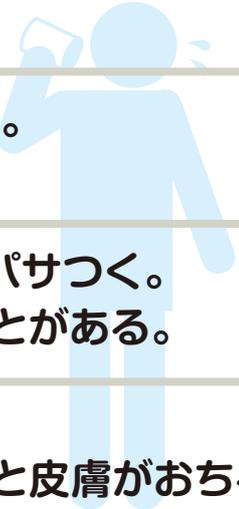


### 「かくれ脱水」のチェック

※かくれ脱水…脱水症早期あるいは前段階の状態

最近、あなたのカラダに、今までなかった次のような変化が現れてはいませんか？

- 足のスネに“むくみ”が出るようになった。  
靴下のゴムのあとが、脱いだ後に10分以上も残る。
- 以前よりも皮膚の張りがなくなった。手の甲をつまみあげて離した後に、つまんだ跡が3秒以上も残る。
- 便秘になった、あるいは以前よりひどくなった。  
下剤（便秘薬）を使う頻度が増えた。
- くちの中がねばつくようになった。食べ物がパサつく。  
つばが少なくて（つばを）ゴクンと飲めないことがある。
- 皮膚がかさつくようになった。  
皮膚につやがなく、乾燥している。ボロボロと皮膚がおちる



ひとつでもあてはまる場合は、かくれ脱水の可能性がります。



※このチェックはあくまでもかくれ脱水の目安です。  
確定診断には、医療機関での血清浸透圧値の評価が必要です。

# 脱水症から 熱中症が起こります



私たちは、汗をかくことで体温を調整しています。しかし、多量の発汗が続き、カラダの中の体液が失われると、発汗がストップしてしまいます。すると体温が上昇し、頭痛や吐き気などの障害を伴う熱中症を発症します。



**脱水症の一步手前、「かくれ脱水」への気づきと適切な対処が熱中症を防ぐカギです。**

チェック!



**高齢者は脱水症になりやすい!**

**以下の項目にあてはまる場合はさらに注意を**

- 日当りのよいところや屋外にいる時間が長い
- 落ち着かずイライラするなど、普段よりも集中力が低下している
- トイレが近くなるので、寝る前は水分補給を控えがちだ
- 冷たい食べ物(氷やアイスクリームなど)や冷たい飲み物を好むようになった
- 利尿薬を内服している



# 脱水症は 脱“塩水”症



こまめに  
水分と塩分を  
補給しましょう

脱水症とは単なる水分不足ではありません。「体液」には水分のほか、塩分(ナトリウム)などの電解質が含まれます。この電解質も同時に失われるのが脱水症です。

## 脱水症・かくれ脱水の対処のために

かくれ脱水が疑われる場合、まずは食事で水分が十分に摂れているか、食生活を見直してみましょう。また、脱水対策として“経口補水液”も有用です。

経口補水液は、水分や塩分のバランスを調整しており、速やかな吸収・補給ができる飲料です。薬局、ドラッグストア等で薬剤師に相談してお求めになれます。

## 上手にエアコンを

環境、エネルギー問題を背景とした節電意識が高まっています。暑い季節は室温も高くなり、発汗によって体液が減って脱水症になりやすくなります。

室温は28度をこえないように、無理をせず上手にエアコンを使いましょう。

情報提供：教えて！「かくれ脱水」委員会 <http://www.kakuredassui.jp/>

## 高齢者あんしん相談センターが8箇所が増えました

文京区が設置する高齢者相談窓口です。ぜひお気軽にご相談ください。

日常生活圏域	問い合わせ先	電話	所在地
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	03(5805)5032	小石川12-18-18
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	03(3811)8088	湯島4-9-8
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	本郷2-21-3
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

※日常生活圏域は介護保険証の下段に記載があります

高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間は、  
■月～金＝9：00～19：00 ■土・日・祝日・12/29～1/3＝9：00～17：30です。

分室の開設時間は、月～土＝9：00～17：30 です。日・祝日・年末年始はお休みです。