

出前講座報告書

実施日時	2024年7月18日 10:00～11:00	主催者名	青森市地域包括支援センター浪岡
講師名	雪田友莉恵	会場名	青森市浪岡総合保健福祉センター
テーマ	熱中症、脱水、水分補給、認知症とお薬について		
参加人数	16人	報告者	雪田友莉恵

【講座内容】

- 熱中症と脱水症 → 熱中症(高温多湿な環境で起きる身体障害の総称) 脱水症(水分やミネラルが不足している状態の原因はさまざま)
- 水分の3つの動き ①体中の運搬作用 ②老廃物の排泄 ③体温調節
- 脱水とは、体液が不足している状態 → ・低張性脱水(水分と一緒に血液中のナトリウムが不足) ・高張性脱水(体内の水分だけが不足する状態)
- 水分損失率と脱水 → 【1%】大量の汗・のどの渇き 【2%】強い渇き・めまい・吐き気・食欲減退・尿量減少など 【4%】全身の脱力感・皮膚の紅潮・疲労 嗜眠、精神にも影響 【6%】手足のふるえ・ふらつき・混迷・体温上昇・脈拍呼吸の上 【8%】幻覚・呼吸困難・チアノーゼ・精神錯乱・言語不明瞭・疲労困憊
- 高齢者は脱水になりやすい → ①水分量が低下している②年齢による食欲低下・喉の渇きを感じにくい③腎機能の低下④持病があり脱水との区別がつきにくい
- 認知症の方だと → ①季節がわからない②暑さを判断できないため対応が難しい③水分管理が難しい
- 脱水の予防 → ①暑さに負けない体づくり(脂肪を減らして筋肉をつける、こまめな水分補給) ②環境の工夫 ③暑さから身を守る
- 簡単セルフチェック → 親指の爪の先を押してみる、皮膚をつまんでみる

【質問内容】

- 血圧が図る度に違う(朝が高い、夜は低い)

<気づいたことや今後の教訓など>

