



## 脱水症 予防

## “冬の脱水”



頭痛、食欲不振、筋肉痛 など調子が悪くなることはありませんか？実はそれ、“冬の脱水”

かもしれません。脱水は夏の時期だけでなく、冬にも多くみられます。

冬は、乾燥により体から水分が失われやすいのに加え、喉が渇きにくく、夏場に比べて水分摂取が少なくなることから、日常的に脱水のリスクが高まります。生活の中で意識的に水分をとり、大量に汗をかいたときはスポーツドリンクで水分と塩分を補給しましょう。特に子供や高齢の方は脱水症のリスクが高く、注意が必要です。

### ・知らず知らずに失われる体の水分

人は、知らず知らずに呼吸や皮膚・粘膜から水分が失われており、これを不感蒸泄といいます。健康な成人は1日に約600~900mlの水分を不感蒸泄で失うといわれています。

### ・水分を控える

体が冷えるから、トイレが近いからという理由で飲み物を控えていると、気づかないうちに体内の水分が失われ、だるさや頭痛、発熱で脱水症のリスクが高まります。

### ・汗をかきにくい環境

冬は汗をかく機会が少なく、マスク着用などでさらに喉の渇きを感じにくくなるため、水分摂取量が少なくなります。また、空気が乾燥しているため不感蒸泄がより促進されてしまいます。特に新しい住宅は気密性が高いため乾燥しやすく、エアコンなどの使用でさらに湿度が下がるなど、空気がカラカラに乾いてしまいます。

なので対策としては

### ・しっかり水分補給してください

**朝起きたときにコップ1杯以上の水を飲むことも大切です。**就寝中は汗をかき、体の中の水分が減るからです。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も今の時期は大切です。



室内では次のような乾燥対策も併せて行うと効果的だと思います。

### ・加湿器を使う ・洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す ・霧吹きを使う

サワイ健康推進課  
<https://kenko.sawai.co.jp/prevention/201912.html> 参照

## 【今月のアロマ】

### 〈ユーカリ・ラディアタ〉

学名: Eucalyptus radiata ssp. radiata



花粉症の辛い季節ですね。鼻詰まりや喉の違和感などが続くと、身体だけでなく、精神的にも落ち込み、いつもの力が発揮できなくなりますよね。そこでオススメなのが、鼻の血流を良くして、鼻詰まりや咳などのアレルギー症状を抑える効果があるユーカリ・ラディアタです。ツーンとした香りはスッキリ爽快に気分を高揚してくれますよ！

### 〈アロママスク〉

- ①コットンにユーカリ・ラディアタを数滴たらす
- ②ジップロックにマスク数枚と一緒に入れる

※6~8時間経つと香りがちょうどよく移ります。

※刺激が少ないので子どもから高齢者まで安心して使用できます。

おすすめの購入サイト  
【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】  
<https://www.aromastore.jp/>

## 近況報告

### ・府中西サテライト！！

先月もお伝えしましたが、府中西サテライトを新設しております。現在、徐々にサテライトの人員も増やしており、準備も出来ております。

以下のエリアを中心に西エリアで気になる利用者様がいましたら、お気軽に連絡を頂けたらと思います。宜しくお願い致します。



### ・新たなスタッフが増えます！！

オムソーリに4月から新たに**男性看護師**が加わります。次回の通信で改めて紹介させていただきます。



## 【空き状況について】

- ・看護: 上記でもあるよう新たに看護師のスタッフが増える予定です。4月以降は**どの曜日でも対応可能です。**
  - ・リハビリテーション: **火曜日、木曜日を中心に比較的どの曜日でも空きがあります。**
- ご依頼はもちろん、サービスを検討中の方のご相談でも何かありましたら連絡お待ちしております。

## 【ステップアップ】

今月も感染予防のため、普段実施しているリハビリの定期勉強会はお休みしています。

一月末にオンラインで実施された、府中リハビリテーション協議会主催の『高齢心不全の病態・リハビリ・疾患管理方法について理解しよう』に複数のスタッフで参加しました。去年まで、府中の榊記念病院にいらし、現在順天堂大学に勤務されている齋藤正和先生による『**心不全に気づく力を養う**』という内容を中心とした講演でした。

訪問看護、リハビリにおいて、利用者様の状態の変化により早く気づき、医師へ報告、または受診を促すということはとても重要なことです。今回の講義ではその気づきのポイントをわかりやすく、具体的に教えて頂きました。今回学んだ知識を活かし、より良いサービスを提供していきたいです。

### 【編集後記】

リハビリの廣田です。今年もそろそろ桜が咲く時期になりました。府中市内も桜通りなど様々な場所で桜をみることができます。今年はみんなで集まって花見は出来そうもありませんが、散歩しながらの歩き花見を楽しみたいですね。自分も訪問移動中の自転車花見が楽しみです。因みに今年の桜通りの開花予想は3月22日、満開の予想は29日だそうです(3月1日時点での予想)。

## オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部