

夏場だけとは限らない！ 「冬の脱水症」にご注意！



つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。もう季節はすっかり冬ですね。

あつという間に過ぎた一年を振り返りながら、年の瀬を感じるこの頃です。

夏は熱中症対策のために、水分を多く摂ることを心掛けている人が多いと思いますが冬も外気の乾燥により体から水分が失われやすい事に加え、マスクをしているため喉の渇きを自覚しにくいなどの理由から、水分補給を怠りがちになり脱水になるリスクが高まります。今号は高齢者の「冬の脱水症」の危険性とその対策についてご紹介します。

○見落としがちな「冬の脱水症」のリスク

夏場になると熱中症による救急搬送のニュースをよく聞きます。熱中症は、身体の脱水から誘発される症状ですので夏のイメージが強いかもしれませんが、**実は冬でも脱水のリスクがある**ことをご存じでしょうか。

冬は空気が乾燥しており、さらにエアコンなどの暖房器具を使用すると室内の湿度が下がってしまいます。そして乾燥した環境では、皮膚や粘膜、あるいは呼気などから、**自覚がないまま水分が失われる「不感蒸泄」が多くなります**。また、冬は、発汗を意識しにくいために水分を失っている自覚も少なく、**夏場に比べて水分の摂取が減りがち**となります。このように、冬場であっても、知らず知らずのうちに水分不足を引き起こしやすく、日常生活の中で脱水状態になるリスクは意外と高いのです。

○「湿度管理と水分補給」が対策の基本

乾燥しやすい冬は、加湿器を使用するなどして、**室内の湿度を50～60%前後にキープ**することが「不感蒸泄」を抑制するだけでなく、感染症などの予防にもつながります。暖房器具の使用時には、最適な湿度を保つために換気を定期的に行うのもよいでしょう。そしてなによりも、**水分補給を怠らないことが大切です**。暖房の効いた部屋で長時間過ごすときは、喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を取りましょう。日常の脱水予防には、温かい白湯など、体を温めつつ水分を補うと効果的です。

冬場の乾燥

水分摂取が減る



脱水しやすい

こまめな水分補給



室内の湿度を50～60%にキープ



水分は摂りたいけど、トイレまで歩くのがつらくて水分補給を控えてしまう...



○トイレが近くにあれば解決！水分補給も安心！

もし、夜間のトイレが気になり水分補給を抑えてしまうような場合はポータブルトイレの導入も検討下さい。



裏面ではオススメのポータブルトイレをご紹介します！ぜひご覧下さい！！



ポータブルトイレのご案内

アロン化成 FX-30“らくゾウくん”

	FX-30 品番:402922	FX-30(自動ラップ) 品番:402923
標準	38,500円(税込)	143,000円(税込)
ソフト	45,100円(税込)	149,600円(税込)
暖房	56,100円(税込)	160,600円(税込)
標準快適脱臭	64,350円(税込)	168,850円(税込)
ソフト快適脱臭	72,050円(税込)	176,550円(税込)
暖房快適脱臭	80,850円(税込)	185,350円(税込)

- 背もたれの左右にもガードがあることで
ひじ掛けを低く設定していても座位をサポート
- ひじ掛けの高さは0~30cmにできるので
小柄な方にも立ち上がり動作をアシスト
- ペーパーホルダーは片手で切れ、
また位置や角度の調節が可能



ミストブルー



アースブラウン

ポータブルトイレの掃除・ニオイ対策

ポータブルトイレを使っていると気になるのが部屋のニオイや掃除の仕方ではないでしょうか？
少し掃除をしないでおくとニオイが取れなくなりさらに放っておくとそのニオイはどんどんきつくなります。
雑菌が繁殖して衛生面にも悪影響が出るし、利用者にとっても介助者にとっても良くありません。
毎日きちんと掃除をし、気持ちよくポータブルトイレを使いましょう。

毎日の使い方

- ・排泄物はこまめに水洗トイレに流して処理する
- ・使用時以外は便座とバケツのふたをしておく
- ・定期的に部屋の窓を開けて風の通りを良くする

掃除の仕方

- ・バケツ内の消毒は水をはってハイターでつけておく
- ・バケツ内の便が取れない場合は中性洗剤を使用する
- ・バケツの外側はアルコールなどで拭き掃除する
- ・常時設置するなら替えのバケツも購入しておく
- ・本体(標準タイプ)の掃除は中性洗剤で拭き掃除する
- ・磨き粉やタワシは傷がつきやすいので使用しない

★ 販売価格は各エリア担当まで、お問い合わせ下さい！ ★

《お問い合わせはこちら▼》

(株)新和メディカル ○○営業所

〒811-1314 福岡県福岡市南区的場1丁目-27-4

TEL : 092-502-7244 FAX : 092-502-7245

担当 :



HPも

Checkしてね!

HP : <http://www.shinwamedical.com>