



だんらんど利用者様・ご家族様

## だんらんだより

だんらん福祉用具貸与販売事業所  
管理者 村松 明日美だんらんイメージソング  
ハレルヤ

いよいよ梅雨の季節ですね。ジメジメと過ごしにくい日もありますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

本格的な夏はまだ先ですが、実は6月、熱中症のリスクが急激に高まります。特に気をつけたいのが、本人が気づかないうちに水分が失われる「かくれ脱水」です。

## 梅雨時期こそ要注意！「かくれ脱水」と熱中症対策



## ■ 高齢者が「かくれ脱水」になりやすい理由

人間の体は、加齢とともに体内の水分を蓄える力が少しずつ低下していきます。そのため、若い世代に比べてお腹の中の水分がもともと少ない状態にあります。

さらに、高齢になると「暑さ」や「のどの渇き」を感じるセンサーが鈍くなってしまうため、体が水分を欲しているでも本人が気づきにくくなります。「のどが渇いたな」と思ったときには、すでに脱水が始まっていることも少なくありません。

## ■ 高齢者が危ない理由と梅雨のワナ

高齢になると「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくくなるため、室内でも気づかぬうちに脱水が進んでしまいます。また、6月は湿度が高いため汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもりやすいのが特徴です。「まだ本格的な夏じゃないから」という油断が一番危険です。

## ■ 家族や周りが気づくための「危険サイン」

ご本人様が「大丈夫」と言っている場合でも、以下のような様子が見られたら脱水のサインです。

- なんとなく元気がない、だるそうにしている
- 口の中がカラカラに乾いている、またはネバつく
- 手の甲の皮膚をつまんで離したとき、皮膚の跡が元の形にすぐ戻らない(3秒以上かかる)

## ■ 今日からできる3つの予防対策

## 1. 時間を決めて飲む

「のどが渇く前」に、1時間ごとにコップ半分の水を飲む習慣をつけましょう。

## 2. 湿度に気をつける

室温だけでなく「湿度」をチェック。60%を超えたらエアコンの除湿機能を使いましょう。

## 3. 食事をしっかり摂る

3食の食事からも多くの水分を補給しています。しっかり食べて体力を保ちましょう。

## だんらんお取扱商品紹介

銀精泡全身用フォーム  
販売価格 1,760円(税込)

キャンプや釣りなどのレジャー時にも水なしで使用可能！  
災害時の備蓄品にも便利な銀精泡全身用フォームが登場しました!!  
是非お試しください。



だんらん福祉用具

〒942-0171 新潟県上越市頸城区北方125-9

TEL

025-530-3657

だんらん福祉用具のリンク集  
各種 SNS やインターネットショップの  
一覧をご覧ください

上越 だんらん

検索

<https://danran.co.jp/>

まちの表情「切り取る」ポータルサイト

KIRITORU

キリトル上越

「キリトル上越」は、まちで暮らす  
「人」に焦点を当てたまちの表情を  
切り取るポータルサイトです。  
<https://kiritoru-j.com>

