

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

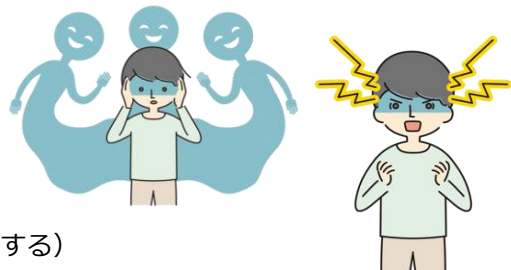
「認知症になった？」 「急に認知症の症状が進行した！」

もしかしたら**脱水**が症状を引き起こしているかもしれません



主に**夕方以降**、様子が変わってしまうことはありませんか？

- ☑ **突然**、「帰りたい！」と言い出す
- ☑ **突然**、怒り出し何をしても落ち着かない
- ☑ **突然**、不安になりオロオロする、動き回る
- ☑ **突然**、何かに怖がって混乱する など
(いるはずのない人が見えたり、聞こえるはずのない音が聞こえたりする)



これらは、認知症の症状ではなく**脱水による「せん妄(※)」状態**とも考えられます

(※)「せん妄」とは？

体内の電解質濃度が異常となり、脳の神経細胞の活動が妨げられることを言います。
多くの場合症状は一過性のもので、原因を取り除いたり治療することで改善します。
認知症に非常に似た症状を引き起こし、原因としては「感染症、便秘、薬剤の影響、脱水」が考えられます



冬は「**じんわり乾燥**」からの**脱水**に注意！！

「脱水」は夏に代表的な症状と思われがちですが、冬にも起こります。
夏よりもさらにのどの渇きを感じにくい、室内が乾燥しているなど様々な要因があります。

外的要因

- 外気が乾燥している
- 暖房で室内が乾燥している
- 現代の住宅構造の影響で湿度が上がらない



「不感蒸泄」で身体から自然に水分が失われる



内的要因

- 水分を失っている自覚がない
- のどの渇きを感じにくい
- 体を冷やしたくないため飲み物の摂取を控える
- 汗をかいている実感がない



水分補給が足りない



冬でも**脱水**しやすく「**水分補給**」が大切です！！

【対策】ご本人が好きな飲み物を「**1日1,000ml**」を目標に摂取しましょう

- わきの下が乾燥している
- 唇が乾燥している
- 口の中が粘る

等の症状が出てきたら、脱水の始まりかもしれません
その時は「**経口補水液**」を摂取しましょう

ゼリーやフルーツ
などでも
水分補給できます

～経口補水液の作り方～



脱水の他にも血糖の低下や亜鉛の不足等により、認知症が進行したような症状を引き起こす場合もあります。

医療機関への相談とともに、水分摂取や食事の栄養バランスを大切に
笑顔で冬を乗り切りましょう。