



## 医療・介護情報 -脱水症-

今年も暑い夏がやってきました。皆さん、お体の調子はいかがでしょう？今月は、今夏の猛暑を無事に過ごされよう、高齢者に対する脱水症のリスクについて特集したいと思います。

### 1. 脱水症の初期症状

脱水症の初期症状は風邪の症状によく似ています。以下のような症状がある場合は、脱水症の可能性があります。

- ・ なんとなく元気がなくなる（活動性が低下する）
- ・ 微熱がでる
- ・ 皮膚が乾燥する
- ・ 唾液分泌量が減少し、口渇感をおぼえる

脱水症は放置すると、徐々に症状が悪化する危険性があります。脱水症の特徴のひとつは意識レベルが低下することで、ウトウトした状態から、うわごとを言ったり、せん妄や幻覚等の精神症状が現れることがあります。そのため、認知症の症状が進行したと誤解されることもあります。発見が遅れると、昏睡状態から亡くなってしまうこともあり、十分な注意が必要です。

### 2. 脱水症の予防

脱水症を予防するために、1日に飲水（食事に含まれる水分以外）として、**約 1500ml 以上の水分摂取**が必要です。さらに、①暑い夏場、②風邪等で発熱した時、③下痢等で普段よりも水分の排泄量が多い時などは、より多くの水分摂取が必要になります。また、できるだけオムツをしたくない・トイレの回数を減らしたいという理由で、水分を控えるという高齢者がいます。しかし、これは脱水症になる危険性を大幅に高めることになり、とても危険です。

### 3. 介護と脱水症

高齢者の介護を行う上で、1日の水分摂取量を把握する必要があります。高齢者は喉の渇きをおぼえにくいということもあって、介護者が促さないと水分摂取量は意外と少ないので、こまめに水分をとって下さい。



## 8月 HAPPY BIRTHDAY

千龍 正雄様	70歳	中沖 外男様	74歳
堀田 保様	70歳	三谷 武様	82歳
和泉 清子様	80歳		
竹中 龍蔵様	68歳		
石黒 さよ子様	85歳		
宮崎 清俊様	77歳		
神立 勇吉様	95歳		
岩井 三郎様	84歳	吉村 友一様	95歳



お誕生日おめでとうございます！

## 特定健康診査のご案内

当院でも国民健康保険による、生活習慣病の前段階である『メタボリックシンドローム』に着目した健康診査・保健指導を実施しています。

**対象：40～74歳の国民健康保険加入者**

**費用：無料**

**持参：健康保険証・特定健診受診券・問診票**

市町村より、特定健診受診券が届きましたら、指定の実施機関で受診します。生活習慣改善の対象者には、特定保健指導の案内が届きます。案内が届いた方は、ぜひ受けましょう。

## 看護実習生(期間:平成23年7月19日~28日)

富山福祉短期大学看護科の1年生6名の実習生がみえました。実習の感想を頂いたので、ご紹介したいと思います。

初めての实習で緊張しましたが、指導者の方が丁寧に教えて下さり、学んだことが多くありました。

入浴・移動・食事・排泄の介助も実際に見学、体験してみると教科書だけでは分からなかったことを発見できました。実際の看護行為を見ると、忙しい中でも患者さん1人1人に合わせて、ケアの前には声をかけコミュニケーションを大切にしている姿などが印象に残りました。

今回の実習で体験したことを、これからの授業や実習に生かしたいと思います。

北2階実習 池幡さん/大野さん/奥原さん



初めての实習で緊張しました。学校で習ったことを実践しようとしても、なかなか上手くいきませんでした。しかし、看護師さんの技術を見学させていただき、実際の現場を知ることが出来ました。また、患者さんとのコミュニケーションでは、最初は何を話せばよいか分かりませんでしたでしたが、徐々に打ち解けることができました。

最後に、この実習を通して『看護師になりたい』という思いが強くなりました。実習期間中、お世話になり、ありがとうございました。

南2階実習 新保さん/田中さん/畑中さん

右から、新保由香理さん・畑中歩さん・田中裕加里さん  
池幡美佳さん・奥原理紗さん・大野雅代さん

## 戸出七夕祭

7月6日、くるみショートケアでは戸出の七夕祭り遠足に出かけました。色とりどりの見事な七夕飾りを見ながら、出店でお土産を買ったり、おやつを食べたりしました。



七夕飾り立派だねえ～！天気もいいし、天の川も見えるかね～？

## 雨晴写真

7月12日～8月16日にかけて、射水市の写真家・苗加富五郎さんの作品展示を行っています。

雨晴の美しい自然風景を収めた作品を、ぜひ1度鑑賞しにいらしてください。



## お知らせ

・8月15・16日は大島くるみ病院の1階業務は、お盆休みとなります。  
・南3階病棟に入院しておられた、御旅屋藤次様のご家族様より金10万円のご寄付を頂きました。今回のご寄付は医療介護機器購入に使わせて頂きます。本当にありがとうございました。

### ★編集後記★

今年もついに夏本番となりました。この時期になると海や山に行きたくってきます。バイク大好きな私は、休みの度に海沿いを走っています。道の駅で知らないライダーと仲良くなり、友人も増えていきます。次の休みはどこへ行こうかと頭を悩ませる今日この頃です。

### 基本理念

患者様の生命と人権を尊重した医療・看護・介護に努めます。  
信頼され安心して利用される施設・在宅支援サービスを提供します。  
地域と連携し高齢者医療の中核病院を目指します。  
職員は常に自己研鑽に励み、医療・看護・介護の質の向上に努力します。平成23年3月7日改定

### 運営指針

- 1 私たちは、思いやりの心をもって利用者の方々の自立支援を行います。
- 2 私たちは、感謝の気持ちをもって、利用者の方々に接します。
- 3 私たちは、小さな努力を一步一步積み重ねて、利用者の方々の笑顔を得たいと考えます。
- 4 私たちは、利用者の方々の長年の苦勞に敬意をはらって、介護サービスをいたします。
- 5 私たちは、利用者の方々からのご意見、ご提案に耳を傾けます。
- 6 私たちは、入所・入院しておられる方々に医療情報を積極的に公開し安心と納得の医療に努めます。