

# NSTだより

さぬき市民病院  
NST&嚥下治療センター  
発行:2015年 8月 VOL.9

今月の編集担当:  
NSTセンター



## 見つけよう！かくれ脱水！～水分と塩分、足りていますか？

脱水とは、体内の水分と塩分が減少した状態です。

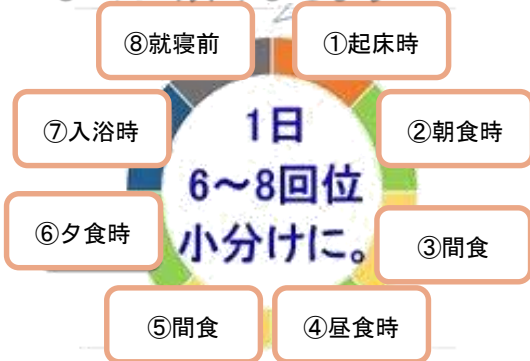
特に高齢者は、加齢とともに体の水分量が減っているのに加え、全体に食事が減って食事から水分や栄養素が摂れないことから「かくれ脱水」と低栄養が同時に起こります。また、誤嚥や失禁を恐れて水分摂取を控えている高齢者が多いことから、日常から家族や社会福祉関係者によるケアが大切となります。

体温上昇 → 発汗 → 体液不足(脱水症)  
→ 発汗ストップ → 熱中症

### 脱水症予防＝熱中症予防

脱水は治療よりも予防が大切です！  
のどが渇く前、暑い場所に出る前から、  
こまめにミネラルウォーターやスポーツドリンク等で  
水分と塩分の補給を行いましょ。

### こまめに飲みましょう



糖尿病の方は、糖分のとりすぎにも気を付けて！



### ◇熱中症 初期症状◇

めまい・立ちくらみ、筋肉のこむら返り、大量の発汗

### ◇対処法◇

すぐに冷所へ避難して安静とし、

体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。

水・お茶・ジュース等では十分な塩分が補給できません。



熱中症かな??と思ったら...

### 「経口補水液」



水分や塩分を速やかに吸収できるよう、  
塩分と糖分の量やバランスを調整した飲料です。  
吸収が非常に良いため、尿となって排泄されず  
安心して眠れるようになるといわれていることから  
高齢者の脱水ケアとしても活用できます。

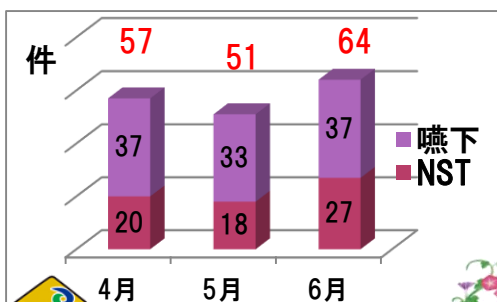
- ① 一気に飲まずにゆっくりと少しずつ。  
イメージは飲む点滴(例:500mlを約1時間程度で)
- ② 嚥下障害がある場合はゼリータイプを。
- ③ 体調が良いときには美味しくなく、  
美味しい人は脱水症の可能性がある。

### ◇経口補水液の摂取における注意◇

医師の指示のもとで飲む事が基本ですが、ドラッグ・ストアで症状に合わせて薬剤師の説明を聞いて飲み始めて下さい。  
塩分やカリウムが多いので、腎疾患、心疾患、高血圧などのある方は必ず医師に相談しましょう。

編集担当 NST 臨床検査技師 梶川知恵

### 月別栄養サポートチーム加算件数



### 学会発表！

瀬部看護師が発表！！



日本静脈経腸栄養学会四国支部学術集会が、6月6日にサンポート高松で開催されました。当院からは、瀬部看護師が「経腸栄養剤投与による下痢に対し、純ココア投与が有効であった一症例」を発表しました。

純ココアの取り組みは、他の病院からも安価で利用しやすいと、関心度が高い発表内容でした。