

幼児は体重の70%です。高齢の方は体内の水分量もともと少ないため、脱水しやすいのです。どのくらいの水分減少でどのような症状がでるのかというと、1~2%の水分減少で、**疲労感、イライラ、ぼんやりする、覚醒レベルの低下。**

3%減少で、**血液循環の悪化、脳梗塞などを誘発。**

5%減少で、**体の自由がきかなくなる。**

7%減少で、**幻覚、幻聴、意識混濁が起こる。**

10%減少で、**死に至る。**

例えば、65歳で体重50キロの人を例にすると、体重の50%、すなわち25キロが水分で、容量でいうと2万5000ccになります。そのうちの1~2%ですから、**250~500ccの水分が失われるだけで意識障害**が起こる計算です。たったコップ一杯~ペットボトル**1本分の水分**がなくなるだけで、意識の状態は正常でなくなってしまうわけです。ですから、初期でも自分の「**脱水症状**」に気が付きにくい。調子の悪さを自覚しにくいから、脱水がますます進行して亡くなってしまいうケースも出てくるのです。

3% (750cc)、つまりペットボトル1.5本分の水分が足りないだけで、**血液の循環が低下**します。こうなると**いわゆる血液が「ドロドロ」**になり、**脳梗塞**を起こすことがあります。特に寝ている間に体からどんどん水が出ていくため、**明け方に起こりやす**くなります。「**寝る前にコップ1杯の水を飲め**」とありますが、それはこうした状態を防ぐためです。

しかも**高齢者**ほど、体内で水分を多く貯蔵する**筋肉**が減る、感覚が鈍くなり喉の渇きを感じにくい、腎機能の低下で老廃物の排泄に**たくさん水分を必要**とするため尿量が増える、といった理由で簡単に水分不足に陥り、意識障害が起こりやすくなります。

最低でも自分の体重×30cc (体重50キロの方であれば1500cc)の水分摂取は必要です。暑い日であれば当然もっと必要です。水分の大切さを再認識し、厳しい夏を元気に乗り切りましょう！

認知症の前段階 「MCI」について

管理者



MCIという言葉をご存知ですか？ MCIとは「**軽度認知障害**」と呼ばれるもので、認知症の前段階です。認知症とそうでない人の間のグレーゾーンでもあり、早期発見が重要な段階でもあります。MCIは、

1. 本人または家族から**記憶障害の訴え**がある
2. **日常生活動作は正常**
3. **全般的な認知機能は正常**
4. **年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する**
5. **認知症ではない**

という5つの定義があります。

MCIを放置すると、認知機能が低下し続けます。そこから認知症に症状が進む割合は1年で5~15%。しかし、16~41%の人は健常な状態になるのだそうです。そのためには、**適度な運動、バランスの取れた食事、適切な水分摂取や良質な睡眠など日々の生活習慣を整えるのが重要**だそうです。さらに、趣味を楽しみ、人と楽しく交流することで脳がとても活性化するとされています。今一度自分の生活を振り返ってみるとよいのかもしれないね。

今月のスタッフのコメント

お題 仙台の美味しいお店は？

管理者



G.K

武屋食堂

私が仙台に引越してきて数か月後にコロナが広がったので、正直あまり仙台市のお店は分かりません。今はコロナが5類になり外出しやすくなったので、色々なお店に行きたいです。懇親会で行った泉区の武屋食堂はとてもおいしかったです。

介護職



H.S

イマジネ

北仙台駅から徒歩2~3分の所にあるパンカフェ。白が基調のナチュラルなインテリアが素敵で広くはないですがゆったりくつろげます。お勧めは10時までに注文できるモーニングで、たっぷりのパンやサラダが楽しめます。