

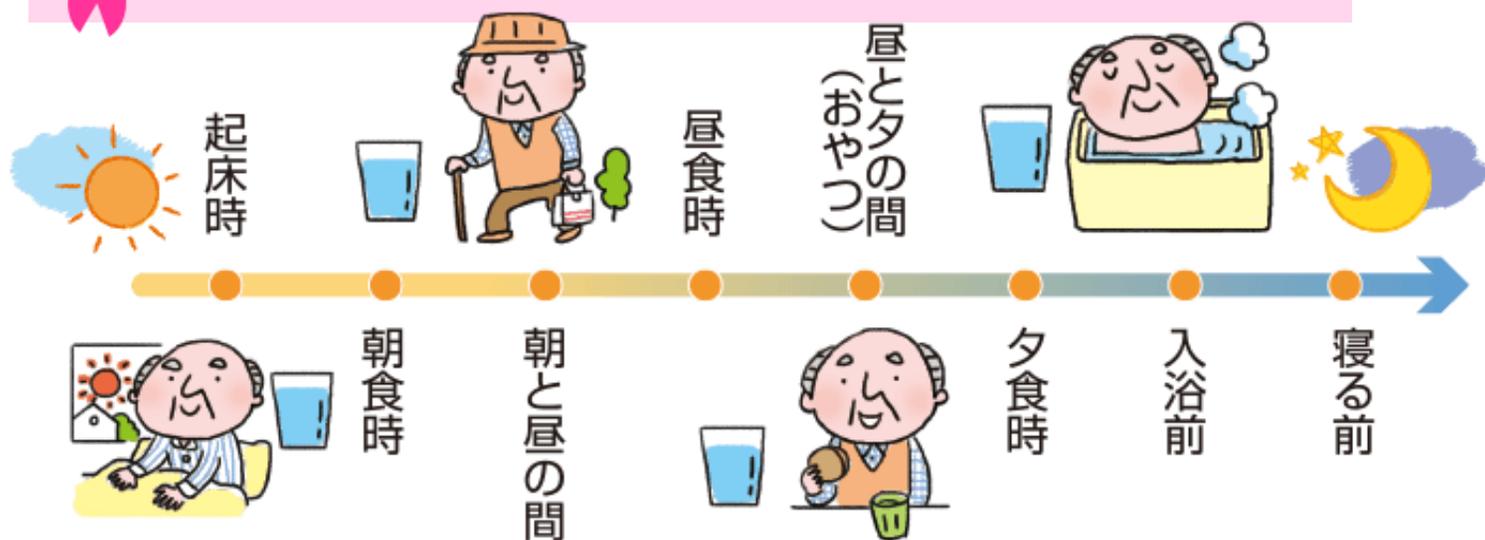


## 脱水とせん妄の負のスパイラル！！

せん妄の一つとして体内の電解質濃度が異常になり、脳の神経細胞の活動が妨げられることがあげられます。突然叫んだり、幻覚・幻聴が起こることがあります。脱水によるせん妄は見逃されやすいため要注意です。



## こまめな水分摂取のめやす



## 脱水は治療よりも予防が大切！！

正しい水分確保をして脱水を予防することが一番大事ですが、いざというときのために、経口補水液を準備しておくとう安心です。自宅でも簡単に作ることができます。

砂糖  
2~3杯

塩  
約1/3杯  
=小さじ1/2杯



\*レモン汁など入れると美味しく飲めてしかもカリウムもとれますね



## 認知症の人は特に注意！

認知症の場合、脳の働きが低下して自律神経の働きが悪くなっていることもあり脱水を起こしやすくなっています。また、判断力が衰えているため、脱水症状があっても自覚できません。



次回は塩分について作成します。おたのしみに！

長寿苑  
栄養管理部

