



## 摂食・嚥下障害看護認定看護師

しまい あやか  
島居 彩香

当院には、「摂食・嚥下障害看護」認定看護師が1名在籍しています！  
「最近食事が入らない」「体重が減ってきた」「よくムセがある」「下痢が続く」など、このような悩みをお持ちの方はいらっしゃいませんか？  
当院では、NST（栄養サポートチーム）と協働し、低栄養や脱水、誤嚥性肺炎や窒息など二次的障害の予防を行っています。  
また、嚥下機能評価、栄養メニューのご提案、食事介助方法の指導も行います。  
勉強会もご要望がありましたら、お受けします。いつでもご相談ください★



今月は、症状の発見に気がつきにくいといわれる「**脱水**」についてお伝えします！  
熱中症の原因として夏に注目されやすい脱水ですが、感染症が流行するこれからの時期が要注意！  
ぜひ参考にしてください★



**脱水**とは、身体から「水」と「塩分」が失われることを指します！

### <代表的な症状>

微熱・口渇感・尿の色が濃い  
尿回数の減少・発汗の減少

身体の水分量が減ると血栓が  
できやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます！

### このような症状にも要注意！

脳：めまい・立ちくらみ・頭痛  
消化器：食欲の低下・吐き気・下痢や便秘  
筋肉：しびれ・こむら返り

## ～お家でできる脱水チェック！～

### ①手を握って確かめよう！

→冷たければ危険！？

脱水状態になると、  
手足に血液が十分に届かずに  
冷たくなります



### ②わきの下（腋窩）を確認しよう！

→乾いていると危険！？

汗が出なくなり、わきの下が  
乾燥していませんか？



### ③口の中を確認しよう！

→乾いていると危険！？

口唇の乾燥、舌の乾燥、亀裂  
唾液が減っていると  
脱水のサインです



### ④皮膚をつまんでみよう！

→3秒以上戻らないと危険！？

皮膚には水分がたくさんあり、  
通常は弾力性があります  
2秒以内にもどれば安心です



こどもや高齢者は特に注意！  
脱水のサインを見逃さず、  
症状が疑われるときは  
医療機関に相談しましょう

こまめな水分補給の心がけが大切です！  
食事に汁物を1品加える、食事やおやつにフルーツを  
加えると、水分とともにビタミンも摂取できますよ★