

かしまだ包括 虹便り 第62号



1面：脱水症のサインを見逃さないで！
2面：シリーズ 認知症『入門編』①



じめじめとした梅雨が近づいてきました。暑さや湿度が増すこれからの季節、特に気をつけたいのが脱水症です。蒸し暑い日本の夏は、過度の発汗による脱水症の危険と隣り合わせ。脱水症のリスクを回避するためのポイントをご紹介します。

誰でもできる！脱水のチェック方法

①握手してみる

→手が冷たければ疑わしい。脱水症になると血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。そのため手足等に血液がいかず冷たくなります。



②舌（ベロ）を見せてもらう

→乾いていたら疑わしい。脱水症になると、口の中のつばが減少し舌（ベロ）の表面も乾いてきます。



③皮膚をつまんでみる

→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい。皮膚には水分が多く含まれ、弾力性があります。脱水症では水分が減り、弾力性もなくなります。



④親指の爪の先を押してみる

→赤みが戻るのに3秒以上かかれば疑わしい。指先は血管が細いので変化が出やすい部分です。



⑤わきの下を確認する

→乾いていたら疑わしい。わきの下には汗による潤いがあります。脱水症になると、汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。



これらの症状に加えて体調不良が見られたら

お医者さんに相談しましょう。

引用

大塚製薬工場 「脱水のサインを見逃さないで！」

シリーズ 認知症『入門編』①

引用
政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」

「少し忘れっぽくなった…」「うちの親、忘れっぽくなってきたな」と感じる事はありませんか？もしかしたら認知症の初期症状である可能性も否定できません。今回は認知症の基本的な症状について解説します。

認知症ってどんな病気？

記憶力や判断力などの認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態の総称です。特定の病名ではなく、アルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症など、さまざまな種類があります。

主な症状ってどんなもの？

認知症の症状は大きく2つに分類されます。

中核症状 認知症に共通してみられる症状	周辺症状 左記、中核症状以外の行動や心理状態の変化を指した症状
記憶障害・判断力の低下・時間や場所が分からない・話している言葉が理解できない・家事等ができなくなる 等 	怒りっぽくなる・妄想・意欲低下・うつ状態・徘徊 等  周辺症状は周囲の理解や適切なサポートによって軽減・消失することもあるとされています。

次回のシリーズ認知症『入門編』②では対応やサポートについてのポイントを解説します。

どこに相談すればいいのでしょうか？

まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

認知症コールセンター（044-932-0341）や地域包括支援センターなど認知症の相談窓口もあります。



かしまだ地域包括支援センターのご案内

＊高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。

＊来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

（職員が不在なこともあり、来所の際には事前にご一報いただければ幸いです）

＊秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9：00～17：00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL：044-540-3222

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）

担当地域

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越