



過ごしやすい気温になりましたね。秋の深まりを感じるとともに乾燥が気になる季節になりました。今月は隠れ脱水による体への影響や感染症対策、当ステーションの空き状況をお届けします。

「隠れ脱水」に注意！

秋以降は水分摂取量が落ちがち



●ウイルスが侵入しやすくなる

喉や鼻の粘膜が乾燥することでバリア機能が低下し、ウイルス感染しやすくなる



●肌が乾燥し皮膚トラブル増える

掻痒感による不眠や表皮剥離のリスクが高まる

認知症状の悪化・不穏 (脳への影響)

体内の水分量が減ると、脳への血流が低下します。「辻褄の合わない事をいう」「日中ずっとウトウトしている」など一見認知症の進行や脳梗塞に見える症状が単なる脱水であるケースも多々あります。

ふらつきによる転倒・骨折 (運動機能への影響)

脱水は血圧低下（起立性低血圧）を招きます。朝の動きだしや夜間のトイレ時にめまいやふらつきを起こし転倒・骨折リスクを跳ね上げる原因になります。

便秘や尿路感染 (消化器・泌尿器への影響)

体内の水分が不足すると、体は水分を逃さないように大腸と腎臓の両方で水を限界まで再吸収しようとします。便は硬くなり便秘に、尿回数が減ると細菌を洗い流すことができなくなり尿路感染を引き起こしやすくなります。

脳梗塞・心筋梗塞 (血管への影響)

体内の水分が減ると血液粘度が高まり、血栓ができやすくなります。高血圧や糖尿病など基礎疾患がある方は特に注意が必要です。

感染症対策



10月よりインフルエンザワクチン 定期接種が始まります

今年は福岡地区でも異例の早さでインフルエンザの流行入りをしています。高齢者の定期予防接種開始に伴い、当ステーションでも訪問時のバイタルチェックや副反応の早期発見に努めてまいります。

ワクチン接種だけじゃない！感染予防策

- ✓ 睡眠と栄養、運動で免疫力を高める
- ✓ 外出後は手洗い・うがい・手指消毒
- ✓ 湿度を50～60%に保つ
- ✓ スマートな換気



訪問時にバイタルサインだけでなく、皮膚の乾燥状態や水分摂取量、生活環境（湿度含め）、生活動作の確認を通じて隠れ脱水の早期発見と水分摂取の工夫、皮膚の保湿ケア等を行なっております。気になるご利用者様がいましたいつでもご相談ください。

空き状況

Available

	月	火	水	木	金	土	日
看護	○	○	○	○	○	○	×
リハビリ	○	○	○	○	○	×	×

誠心訪問看護リハビリステーション福岡中央

福岡市中央区薬院4丁目3番5-403号

092-533-0555 092-533-0556

Instagram : @seishinfukchuo

<https://houmonkango-seishin.com/>