



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集

美心会だより

高齢者の6割が水分補給不足

高齢者の約6割は日頃の水分補給が不足しているとの調査結果を、医師らのグループがまとめた。

トイレなどを気にして水分を取らない高齢者も多いことから「ゼリー状のものなどを使って熱中症対策を取る必要がある」と指摘する。

調査は、医療や福祉の専門家などで組織する「教えて！『かくれ脱水』委員会」が7月、インターネット上で実施。65歳以上の高齢者や65歳以上の親を持つ人、高齢者の介護に従事する人それぞれ約500人づつから回答を得た。

食事に含まれる水分以外で、1日に必要な水分量は1000ml以上1,500ml未満とされている。この水分を補給できていない高齢者は62%に上った。

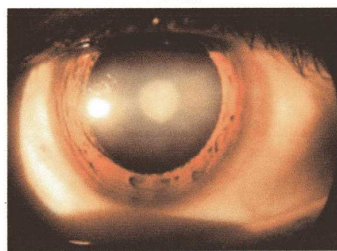
また、20%の人が水分補給をあえて控えた経験を持ち、その理由で7割以上が「トイレが心配」を上げた。一方、65歳以上の親を持つ人の29%が、親に水分補給を勧めて拒否された経験を持っていた。介護中の高齢者に水分補給を拒否された経験のある介護従事者は91%に上った。

人は高齢になると体内の水分が減少し、喉の渇きも自覚しにくくなって、脱水に陥りやすい。同委員会では、適度な塩分も摂取できる経口補水液を飲むよう促す。むせるなどの理由で拒む人には、ゼリータイプのものを口にさせるよう勧める。

委員会のメンバーは、「高齢者は食事もきちんと取るなどして、脱水を予防してほしい」と話す。

高齢化現象 白内障

白内障



スリットランプで見た白内障の目

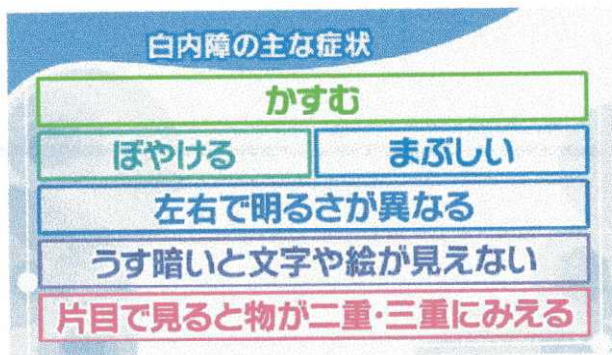
80歳以上の高齢者は、ほとんど何らかの形で白内障の症状を引き起こすといわれているが、発症は45歳以上の中年に

多く、年齢を重ねるにつれて割合が増加する。

白内障は、目の水晶体という組織が濁ってくる病気。水晶体は目に入ってきた光を屈折させ、ピントを合わせる働きをしている。本来は透明だが、濁ることで目に入る光が減少したり、散乱したりする。水晶体が濁るのは、水晶体を構成する蛋白質であるクリスタリンが会合することで変性し、黄白色または白色に濁ることにより発症する。



加齢が最大の原因で他に上記の病気をした人は早く白内障になる。白内障の主な症状は下記のとおりである。



加齢に伴う症状の場合、視野の周辺部から発生し、中心に向かって進行していくことが多い。この場合、初期の段階では症状が発生していること自体に気づきにくく、また症状の進行速度は個人差が大きいことから、進行が遅い人では死亡するまで症状が表面化しない事も珍しくない。