尿や便の色で健康チェック

私たちがいつも、あたりまえのように排尿、排便をしている尿と便の色を意識したことがあるでしょうか。

激しい運動をし、汗をかいた後や、体に熱があって汗をかいたような時には、尿の色は普通より濃く、こげ茶色を呈していたり、また塩辛い料理を食べてのどが乾き、多量に水を飲んだ場合尿の量は増え、その色も普通より淡くなっています。普通では出てこないはずの赤血球などが出ていれば赤色に変色し、尿路に細菌の感染があり、尿中に化膿した膿などが混入すれば、尿は混濁し乳白色に変わります。

また、便についても、普通は黄褐色であるが、大きな血がしたたるようなステーキを食べた場合や、胃の中に出血を起こしたような場合、その便の色が黒味を帯び、大量出血の病気の時は、便はタール状（コールタールを流した色）になります。また、肛門に近い場所での出血ならば、便の色は反対に鮮紅色となり、便の周囲にその血液が付着してくるはずです。

尿、便の色は健康のバロメーター、さっそくよく観察してみてはいかがでしょう。

―看護学雑誌より―

介護のアドバイスと健康チェック

食事と水分補給

食事は生きる為の大切なエネルギーであると共に、特にお年寄りにとっては、何よりも楽しみであり、自分で好きなように食べるのが最も美味しい食べ方です。

自分で食べられる人は、状態に応じてベットで体を起こしたり、車イスで食事をします。食べやすいように、テーブルの高さにも注意、食べ物をかむ力に合わせて、細かく切る等の工夫をする。また、自分で食べられない人は、飲み込みやすいように、充分に身体を起こしたり、楽しい話をしながら、その人に合った食事量や、ペースを考え、満足感が得られるようにします。また、お年寄りは脱水症状を起こしやすく、のどの渇く感覚がにぶくなったり、汗をかいて水分が不足していても気がつきません。排尿を気づかい水を飲まない等、脱水が起きると、発熱や便秘、夜間せん妄の誘因となったり、血液の濃縮による脳梗塞や心筋梗塞のような恐しい病気を起こすような原因にもなり、水分は食事と同じように健康維持には欠かせないものです。

水分補給には、水、緑茶、麦茶等の他に、ジュースや牛乳、ヨーグルト、プリン等もお年寄りの好みや体調に合わせて、食べさせるのもよいでしょう。

むせやすいお年寄りには甘味やとろ味を加えるのも良く、酸味や炭酸は控えたほうが良いでしょう。食欲の無い人には特に水分補給に努めたいものです。

『デイ・サービスセンターを利用して一言』

◎蚕桑地区

照井・Bさん（77）才
何よりここへ来るのが楽しみだな。最初、申請するのがわずらわしかったけど。
（生活指導員）申請の時、診断書を必要とするためだと思いますが、健康チェックの参考等に安心して利用頂けるよう、お願いしています。

樋口・Tさん（69）才
もっと、利用出来るよう回数増やしてほしい。
（生活指導員）特殊浴利用の方と交互に利用頂いていますので回数は少ないと思います。

◎鮎貝地区

吉田・Kさん（73）才
私ね、自分で言うのもおかしいけど、ここへ来るようになってとっても明るくなったのよ。
（生活指導員）私も、頭のてっぺん明るくなってきたなー。

江口・Kさん（73）才
友達、出来た、いっぱい。
（生活指導員）私もね、しりあい沢山出来たけど平均年齢ぐ～んと上がっちゃった。

◎鷹山地区

海老名・Tさん（84）才
皆んなと話し語り出来て、こがえいいとこ、皆くっといいのに。

大滝・Kさん（88）才
んだー、申請書の欄に「話相手友達がほしいため」ってあるべ。

佐藤・Tさん（80）才
年にあった、レクリエーション・ミニ・ドライブなんかもあるし。
（生活指導員）家にとじこもっていないで、どんどん来て下さい。

◎荒砥・十王地区

菅間・Mさん（71）才
こんがえいいとこあるなんて知らなかった。本当にきて良かった。

衣袋・Kさん（91）才
顔なじみ出来た。
（生活指導員）病院の先生の勧めもあって利用するようになったんだよね。

◎東根地区

鈴木・Hさん（84）才
すんばらしく、若くなったようで皆と仲良くなって良かったよ。

平吹・Tさん（85）才
心置きなく来れるし、今度いつなべって楽しみにしているよ。
（生活指導員）皆さんにいいことばかり言って頂いて恐縮しています。実際皆さんは利用する度に若くなるみたいだし、第一、目の輝き違ってきています。

ふれあいのなかで

当デイ・サービスセンターも早いもので、二年半を過ぎようとしています。

開所当時は『何をどうする事がデイ・サービスなのか?』利用者スタッフ共々、緊張、不安のスタートでした。お陰様で、利用者の方々から『楽しかった、また来るよ』という言葉を聞き、頑張ろうと意欲がわいてきます。

今後、色々な角度から益々充実し、地域に密着した『心のふれあいあるサービス』を提供していきたいと考えています。