出前講座報告書

実施日時	2025 年 7 月 28 日 13:30～14:40	主催者名	五所川原社会福祉協議会金木支所 ききょう野会
講師名	安田佳乃	会場名	喜良市コミュニティーセンター
テーマ	認知症とお薬について　熱中症、脱水と水分補給について		
参加人数	10 人	報告者	安田佳乃

【講座内容】

〇「認知症とおくすりについて」「熱中症・脱水と水分補給について」の二部構成で講話を行いました。認知症に関しては、MCI（軽度認知障害）や加齢との違い、予防のための生活習慣（食事・運動・口腔ケア・脳トレ等）を紹介し、治療薬の特徴や副作用、薬の管理方法についても具体例を交えて解説しました。

〇熱中症対策では、脱水のメカニズムと高齢者が陥りやすい理由、こまめな水分摂取の重要性を強調し、「30 分に 200ml 程度の吸収が限界」といった科学的根拠に基づくアドバイスを提供しました。事前質問「お薬はどれくらいの水で服用すべきか」に対しては、コップ 1 杯（150～200ml）程度の水が適切であると説明し、参加者の理解促進に努めました。

【質問内容】

・脱水症の簡易チェックとして爪の色の話があったが、酸素不足のチェックとして過去に消防の方から聞いたことがあった。同じ判断で良いのか？⇒脱水になると血流が悪くなり、結果として酸素も行き渡らなくなるため、同様の確認という事になろうかと思われる。

・コーヒーと牛乳を混ぜて飲んでいるが、コーヒーはカフェインが含まれているため良くないのか？⇒牛乳と混ぜて飲んでいるのであればとても良いと思います。大丈夫です。

・スイカ・メロンが大好きでたくさん食べてしまうが大丈夫か？⇒極端な量を一度に食すのでなければ大丈夫です。ただし、メロンなど糖度の高いものを大量に継続的に食べていると果糖の取り過ぎで糖尿病になるリスクも出てくるため、お気を付けください。

＜気づいたことや今後の教訓など＞

皆さん真剣に話を聞いてくださっていました。今年も暑さが厳しいので皆さん熱中症には気を付けているようで、質問内容は脱水・水分補給に関するものがほとんどでした。今回の講義が少しでも皆さんの今後の生活の助けになれば幸いです。アンケートに次回は血圧の講座がいいとのご希望もありましたので、お声がけ頂ければいつでもお伺いしたいと思います。