



何度も起きる
眠れない...

夜間頻尿



夜中にトイレが 近くなる

夜間頻尿とは、夜中に何度も尿意を催し目が覚めてしまう症状を指します。トイレのたびに何度も目が覚めることのわずらわしさの他、十分な睡眠がとれず寝不足になり、日中に眠くなったり、注意力が散漫になるなどの弊害が引き起こされます。

深夜のトイレは危険がいっぱい

夜中のトイレで特に気を付けたいのは転倒事故。寝ぼけまなこで深夜の暗がりの中を歩くと、転んで怪我や骨折につながる可能性があります。夜間頻尿になるとトイレに行く回数が増えるため、事故に遭う機会も増えてしまいます。

また、冬場は寒さや排尿が刺激になって血圧が上下しやすいので、特に注意が必要です。

夜中にトイレに行く時は、明かりを点ける・しっかりと目覚めた状態で歩く・手すりを持って移動する・上着を一枚羽織るなどの対策を。



気になったら専門医へ

夜間頻尿の多くは加齢が原因ですが、呼吸器や循環器系の疾患、生活習慣や薬の影響など様々な要因が疑われるので、年のせいだと考えず泌尿器科などの専門医に相談を。1日の尿量と排尿回数、持病や服用中の薬などの情報から、思わぬ原因が判明し治療につながる場合があります。

実は水分の摂りすぎ？ 夜間頻尿の意外な原因



血液の流れを良くしようと就寝前に大量の水を飲んでいると、水分の摂りすぎから夜間頻尿になることがあります。また、お茶やコーヒーなどカフェインの含まれる飲み物には利尿作用があるので、トイレが近くなる原因になることも。飲み物の種類と量を見直すことで、頻尿が改善することがあります。ただし、水分の控えすぎは脱水症状を招くため、適切な量の水分補給を。

スタッフ紹介 総持寺編②

ヘルパーの松原です。人生の大先輩である利用者様に、いろいろ学ばせていただきながら、日々仕事に励んでいます。まだまだ寒い日が続きますので、皆さま風邪に気を付けてくださいね。

介護福祉士 サービス提供責任者 **松原 紀子**

ヘルパーとしてゆいまーで働き始め1年が経ちました。利用者様からかけていただく「いつもありがとう。気を付けや〜」とのやさしい言葉に元気をいただいています。まだまだヒヨッコですが、よろしくをお願いします。

訪問介護員 **梶原 恵美**

12月中旬、ニュースで「今日はこの冬一番の寒さでした」と言っておりましたので「それ聞いた息子が「え、これで一番寒いのか?」と。「これがこの冬で一番寒いなら、今年の冬は楽勝やなあ。」とワタシ。地球温暖化のせいで年々気温が上がってきているので、冬になってもこれぐらいの寒さにはかならないのなら、とても住みやすいのじゃな。」とか話していると、



妻「あんたたち、アホとちがう? これからもうと寒なるにきまつてるやろ。」
ワタシ「むにゃむにゃ...」しよぼ〜ん
トドメに、「あんたらはホントにバカ親子やな」ですと。
ニュース用語はよくわかりませんナ。

妻「今までの段階で一番寒いという経過を言うとするんじゃ!」
ワタシ「そうなら、この冬と言わずに今のところ一番寒いとか、そこそこ寒いとかなんとかなんとか言えはいいのに。」
妻「いままで毎年毎年何回もニュースで言ってるからわかるやろ!」
ワタシ「ニュースの言い方が絶対おかしい!」
妻「ならニュースに文句を言えばよろしい。」

1月にスタートした、ゆいまーの介護タクシー。今日も茨木中を元気に走っています。

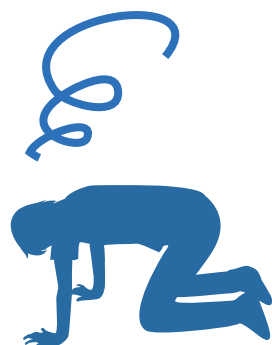


◀車いすのまま乗車できるスロープ付き。使わないときは後部座席に2人まで乗車できます。

ゆいまーのタクシー 1号始動!

第三回 3分間

健康 チェック
とうき
冬季 うつつ病
びょう



冬になると うつつ病に似た症状が出る場合、冬季うつ病の可能性があります。倦怠感、気力の低下、過眠、過食(特に甘いもの)の症状が冬の間だけあり、3月頃になると回復して元の状態に戻るのが特徴です。冬季うつの症状は日光に当たると時間が長くなれば、軽快する傾向があるので、早起きして朝日を浴び、生活のリズムを整えることが予防に繋がります。

ゆいまー

ゆいまーケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

ゆいまーケアセンター南茨木
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル101
TEL 072-601-0696 FAX 072-601-0697

ゆいまーケアセンター総持寺
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木103
TEL 072-601-0007 FAX 072-601-0875

デザインラボ ユイネット

- Web/Blog サイト作成
 - 商品写真撮影 / 販促物のデザイン
 - メニュー / 広告物などの作成
 - 各種ポスターのデザインおよび印刷
- <http://www.yuinet.co.jp/>