

《高齢者の脱水に気を付けよう》

◆脱水とは

人間の体の大半は水分（体液）でできている。何らかの原因によって（嘔吐や下痢など）、摂取する水分より出ていく水分の方が多くなると、体液が通常より少なくなってしまう。これが脱水。

脱水状態になると、栄養素や酸素の運搬・老廃物の排泄・体温調節などに影響し身体に支障が起きる。

◆なぜ高齢者は脱水になりやすいのか？

①若い時に比べ体中の水分量が少ない

体中の水分は筋肉に蓄えられているのだが、年をとると筋肉量が減るので蓄えられる水分も減ってしまう。

②腎臓の機能が低下する

体中の老廃物や毒素は尿と一緒に排出されるのだが、年をとるとその腎機能が衰え、老廃物を排出するのに、より多くの尿が必要になるため体中の水分も失われる。

③感覚機能が低下する

体中の水分量が低下していても、のどの渇きをおぼえにくい。

※夏～気温がどんどん上昇していくので、脱水になりやすい。

気温が上がると汗の量が増え、体中の水分が失われやすいので要注意。

冬～常時、暖房を入れることにより、脱水になることもある。油断大敵。

◆高齢者が1日に必要な水分量とは

人間が1日に排泄する水分（尿、汗、呼吸）は、2000～2500cc。

失った水分を食事や飲水などで補わなければならない。

高齢者が3食しっかり食べて得られる水分量は平均600～700cc程。

代謝で生じる水分が200～300cc。残りは飲料水として補う必要がある。

そのため、飲水量は1200～1500cc必要

利用者が自宅で朝食時、夕食時にそれぞれコップ半分程度の水分を摂っていると考えると、デイサービス利用時は1000ccの水分摂取を目標に（水分制限のある人は除く）。

◆脱水になるとどうなるのか？

- 初期→皮膚や口舌の乾燥、皮膚の弾力性の低下、微熱、食欲低下、疲労感、脱力感
- 進行すると→立ちくらみ、意識障害、血圧低下、熱中症の発症
- さらに進行すると→死亡することもある

◆脱水を疑うべき状態

- わきの下が乾いている。
- 発熱（微熱）が続いている。
- 下痢や嘔吐をしている。
- 排尿回数や量が減った。
- 尿の色が濃い。
- 食事量が少ない。

◆脱水にならないようにするために

- 水分量や排泄の回数を把握する。排尿回数がいつもより少ない時は、水分の摂取量も少ない場合が多いので水分を摂ってもらう。
- いつでも水分を摂れるような環境づくりが必要。
- 水分だけでなく、食事をしっかり摂ることも重要。
- 水分を摂りたがらないときは、果物やゼリーをすすめてみる。
- 脱水のサインが見られた時は、なるべく早めに水分を摂れるように介助する。

◆脱水のサイン

- 手の甲の皮膚をつまんだあと、富士山のように盛り上がった皮膚がすぐ元に戻らない。
- 爪を押した後、色が白からピンク色に戻るまで3秒以上かかる。



特に、「認知症の人」は、脱水症状が起きていても感じにくいということもあり、知らず知らずのうちに進行してしまいがちなので早めに気づくことが大切。

「何か、元気がないな」と感じたら、脱水のサインがないかチェックしてみてください。