

高齢者に多い症状【脱水】

「脱水症は、身体から体液が減り、日常生活に障害が生じた状態をいいます。誰にでも起こり得ますが、高齢になるとさらに注意が必要となります。自覚症状が遅れ、体調が急変することや死に至ることもあります。普段の生活から適度に水分を摂るように心掛けましょう。」

①なぜ、高齢者に脱水が起こりやすいの？

- ①「汗をかかないから」「トイレが近くなるのが」と、頻尿や失禁を恐れて水分を控える傾向がある。
- ②のどの渇きを感じにくく、上手に水分補給ができない。また熱、下痢、嘔吐など、水分喪失の機会が多い。
- ③筋肉量の減少など身体機能の低下により、元々体内に溜めておくことのできる水分量が少ない。

②どんな状態になったら「脱水」？ ↓脱水症状のサイン！

- ①肌・唇・舌が乾燥している
(脇の下に汗をかかない、皮膚に張りがない)
- ②頭痛 吐き気 めまい だるさを感じる
- ③下痢が続いている、嘔吐している
- ④元気がない、うつらうつらしている
- ⑤尿量が少ない、発熱している
- ⑥水分をあまり摂らない、食欲がない、
1食がやちと…

さらに脱水が進行すると、うつろうつろ動き回る、意味のわからないことを話す、いるはずのない人や物が見えたり、聞こえたりするなど、いつもと違う症状が現れることもあります。

③脱水の予防対策は ↓水分補給の工夫

1日に摂る水分の目安(健康な成人の場合)

(食事+汁物) × 3食 = 1200ml

+

おやつにフルーツなどを取り入れ、水分やミネラル、ビタミンを補給

+

活動前後・就寝前後・入浴前後など
1日の活動が12時間なら1時間にコップ一杯を目安に水分補給

合計1日2500mlを目安に

まとめてたくさん飲むのではなく、こまめな水分摂取を心掛けましょう

※コーヒーや緑茶など利尿作用があるものよりも、麦茶や番茶、ほうじ茶がおすす
めです。いつでも手軽に水分を摂れるように水筒を利用するなど工夫しましょう。
(腎臓病の疾患など特別に水分制限のある方は、かかりつけの医療機関でご相談ください)

注意して欲しい「冬脱水」

冬は空気の乾燥と水分摂取の減少で、じわじわと脱水になりやすい季節です。

また、冬に多いウイルス感染症の胃腸炎、インフルエンザ、ノロウイルス。これらに感染すると、下痢や嘔吐を引き起こし、急激に大量の体液を失い、脱水につながる可能性があります。予防には…、

- 栄養バランスを考えた食事を規則正しく摂る
- 乾燥しがちな部屋の湿度を50～60%に設定する(2～3時間おきに換気を)
- 水分と電解質※をしつかり摂る

これらを心掛けましょう！

※電解質：発汗、発熱、下痢、嘔吐がみられた時には、水分と同時に電解質(主にナトリウムやカリウムなど)も失われます。電解質の補給には市販の経口補水液が適しています。(ご家庭でも「水1ℓ+砂糖20g+40g+塩3g(小さじ1/2)+レモン汁適宜」を混ぜ合わせて作ることができます。要冷蔵(保存は当口中)。

鯖江きらめき 堀井 喜代美

(ケアマネジャー・管理栄養士)

丹南きらめき 川端 和代(管理栄養士)

参考文献

「在宅高齢者食事ケアガイド」第一出版

