

知っておきたい

高齢期の食事・水分補給



正しく水分補給していますか？ 第5回 脱水症に潜む危険と対処法

<監修者>認定NPO法人maggie's tokyo 共同代表・センター長 秋山正子先生

●株式会社ケアーズ白十字訪問看護ステーション 代表取締役・所長 ●株式会社ケアーズ代表取締役・白十字訪問看護ステーション 統括所長

第4回では、体に必要な水分量、脱水症が起こる仕組みや隠れ脱水のサインを解説しました。

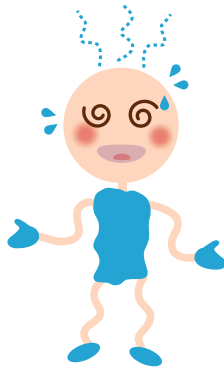
では脱水症が進むとどうなるのでしょうか？

脱水症になる理由

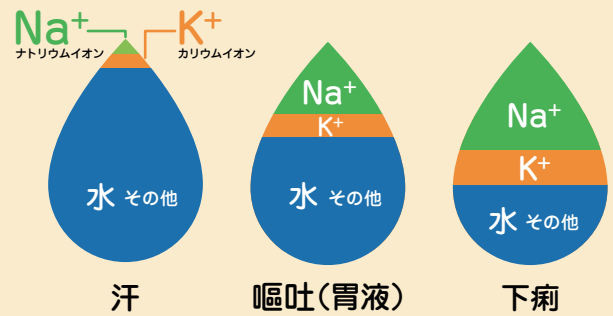
人は汗によって体温調節をしますが、汗のもとになる水分とナトリウムやカリウムなどの電解質が足りなくなると体温が下がりにくくなり、発熱の状態が続いて脱水症に陥りやすくなります。

電解質は神経・筋肉・心筋の収縮に関与するため、大量に失われると、脱力感・手足のしびれ・不整脈などが生じることもあります。

また、発汗だけでなく、実は嘔吐や下痢も電解質を大量に失う原因になるので注意が必要です。



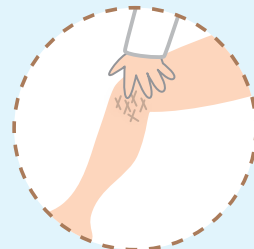
発汗・嘔吐・下痢が電解質を失う原因に！



脱水症により生じる症状・疾患は？

脱水症が進行すると、水分不足による症状と、それによって以下のような症状が現れます。

- 口の中や周りが乾燥する**
 - ・口がスムーズに動かせない(食べにくい、話しづらいなど)
 - ・唇が割けて出血や痛みを生じる
- 唾液や痰が出にくい**
 - ・口の中が汚れやすくなる(誤嚥性肺炎※¹や気管支炎を起こしやすくなる)
 - ※¹ 誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)
飲食物や唾液が、食道ではなく誤って気管に入ることにより発症する肺炎。
- 皮膚が乾燥する**
 - ・乾燥性の痒みの原因となる
 - ・かき傷に汚れや細菌が入り込みやすい(褥瘡になりやすい)
- 尿量が減り便秘がちになる**
 - ・老廃物の排出ができない(尿路感染や・尿毒症になりやすい)
 - ・便が固くなり排泄しづらくなる(便秘になりやすい)
- 血液が濃くなる**
 - ・便が固くなり排泄しづらくなる(便秘になりやすい)
- 唾液や痰が出にくい**
 - ・血栓ができやすい(脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まる)
- 目まいや失神を起こす**
 - ・転倒しやすい(打撲・骨折などで要介護のリスクが高まる)



体重の20%の水分が失われると命に関わると言われているので、上記の症状が表れる前に水分補給をしましょう。

コラム:脱水症が引き起こすせん妄

脱水症が進むと、意識障害のひとつである「せん妄」*2を引き起こすことがあります。認知症の症状と間違われることがあります。本来飲む必要のない認知症用の薬が処方され、副作用でさらに体調不良を招くことも起こり得るので、水分不足の判断には注意が必要です。

また、認知症の方は、のどの渇きの自覚や意思表示ができないこともあります。1日に摂っている水分量やトイレの回数など、家族や周りの方が脱水のサインを見逃さないように気をつけましょう。

*2せん妄:見当識障害(時間や場所がわからなくなる)から現れることが多く、睡眠障害、幻覚・妄想、情動・気分の障害、神経症状なども現れます。症状に対する適切な対応が行われないと、昏睡や死に至ることもあります。

脱水症に気づいたら?!

脱水症の症状が現れたら、脱水状態を重症化させないことと、脱水によって生じた症状を和らげることが大切です。ふらつきによる転倒にも注意しましょう。

応急処置例

水分補給を促しましょう

発汗、発熱を伴うときは、電解質(ナトリウム・カリウムなど)も補いましょう。市販の経口補水液は、体への水分吸収が早く、電解質も含まれています。

▲ 注意 糖質や水分制限を指導されている場合は、必ず専門家の指示に従ってください。

温度と湿度を調節する

高齢になるにつれて体の機能が低下し、温度変化を感じにくくなります。服装や寝具による調節もこまめに行いましょう。また、高齢者は節約志向から冷房を使わない場合もありますが、適度に室温をコントロールすることも意識しましょう。

めまいやふらつきがある時は、安静にしましょう

▲ 注意 症状が治まらない場合や重度の状態で見つけた場合は、すぐに医師や看護師に連絡を! 点滴による水分・電解質補給が必要なこともあります。

保湿ケア

唇、口の中、皮膚など乾燥している部分を保湿する

水分を補給するだけでなく、リップクリームや保湿ジェルなどで皮膚の乾燥による痒み、かき壊しによる傷をつくらないようにしましょう。



水分補給をするだけでなく、唇、口の中、皮膚など乾燥している部分を保湿することも大切です

まとめ

脱水症は、なってからの対応よりならないように予防することが大切です。
次回(第6回)は、生活の中で無理なく水分を摂るためのコツをお届けします。

参考文献 ※公益財団法人長寿科学振興財団ホームページ「長寿ネット」

※監修/高瀬義昌・企画協力/日本看護協会、他:「防ごう!!守ろう!! 高齢者の「脱水」」(健康と良いともだち社)

※YUSYOUKAI PRESS 2017年7月号 (株式会社ヒューマンライフ・マネジメント)