

## 12-1 脱水症（だっすいしょう）

水分は身体の機能維持に最も重要な物質であるが、高齢者は身体の水分の絶対量が少ない上に、細胞外より細胞内の水分が少ないので、全身的な脱水状態は容易に身体の機能に影響を及ぼす。脱水症の原因は、身体から水分が出る量が多くなる嘔吐や下痢などの場合と、身体に水分が入る量が少なくなる水分摂取不足による。

高齢者は口渇の訴えが軽いか、ないこともあり、周囲の人が気づかなければならない。

主な症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 通常は口の渇きを訴えるが、あまり自覚していないこともある。その場合も舌の乾燥を訴えることが多い。</li> <li>● 重度化すると、意識障害やせん妄が現れる。</li> </ul>
------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

生活上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期的に水分を摂る。心臓や腎臓が悪い方はかかりつけ医に相談する。</li> <li>● 就寝前、起床時、入浴前後、運動の前後、運動中には水分を摂るようにする。</li> <li>● 外出時には、水やお茶を持参し、帰宅後には水分摂取をする。</li> <li>● 一度にたくさんの水分は摂りにくいので、200ml ぐらいを目処に摂取する。</li> <li>● 飲み物の種類は、カロリーやカフェインに注意すれば何でも良い。</li> <li>● 温度は、10℃前後のものが吸収に適している。</li> </ul>
---------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ケアマネジメントのポイント	<p>〈支援者の留意点・視点〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 高齢になると若い時に比べてのどが渇いたことを感じにくくなっているため水分量の管理も必要になる。（医師の指示がない場合には1日2ℓ）</li> <li>● 「飲んでいる」と言っても少量で満足感を感じてしまい、飲んだつもりになっている場合があるので注意する。</li> <li>● 口の中の粘りなどの原因を口腔機能の低下だけではなく、脱水の症状のひとつとして考える。</li> <li>● 皮膚の乾燥もひとつのサインとして見逃さないようにする。</li> <li>● 元気がなくなっているのも脱水のひとつの症状として留意する。</li> <li>● 発熱、尿量が少ない、いつもより汗をかいている、ふらつき、食欲がない、怒りっぽくなる、口臭がいつもよりきつい等のいつもと違う症状にも注意する</li> <li>● 加齢に伴い筋肉が落ちてくることで水分が蓄えにくくなること、水分摂取が少ない→脱水症状→腎機能への影響など悪循環があることを念頭に入れた対応を考える。 《介護サービス事業者・医療関係者との連携のポイント》 日頃の生活状況や健康状態を把握し、早期発見・早期対応ができるよう連携する</li> </ul>
---------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

代表的な薬	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 経口電解質製剤（ソリターT）</li> </ul>
-------	--------------------------------------------------------------------