

テクノス通信 *Nursing*

6月
vol.73
2015

今月のテーマ 高齢者の「かくれ脱水」について

脱水症の症状が出る前の早めの段階で「かくれ脱水」に気づき対策をとっていくことが、高齢者が気温の高い季節を元気に過ごすための基本です！今月は、日常的に脱水のリスクが高い高齢者について特集いたします。

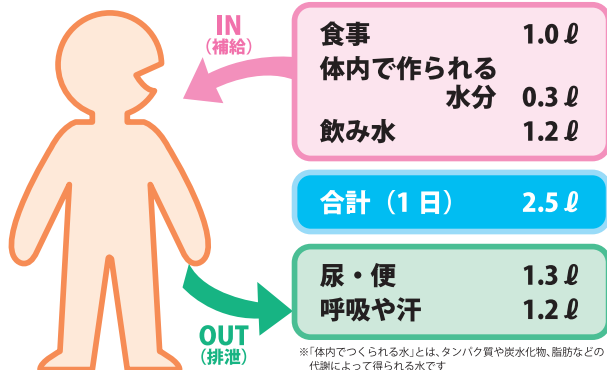
夏に限らず屋内でも脱水になってしまう「かくれ脱水」とは？

脱水症は進行するまで、これといった症状が出にくいのが特徴です。脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気がつかないため、有効な対策が取れていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。

もともと体液が減少し、水分や塩分の摂取に重要な食事量も低下しがちな高齢者は、発汗による体温調節機構が十分機能せず、脱水症を起こしやすくなっています。

脱水を起こすと様々な健康障害を起こす可能性があります。

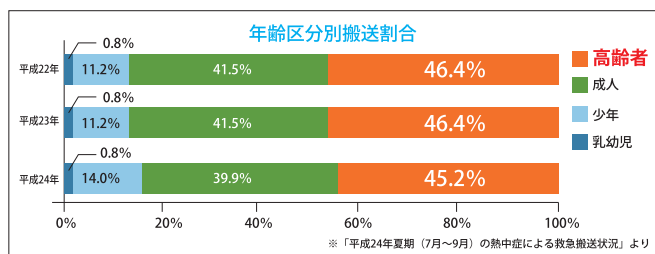
脱水の症状が出る前、「かくれ脱水」の段階を早めに気づき、対策をとっていくことが、高齢者が夏はもちろん気温が高い季節を元気に過ごすための基本です。



脱水と健康障害

- [1] 熱中症
- [2] 脳梗塞
- [3] 心筋梗塞
- [4] その他転倒など

発汗によって血液中の水分が減少すると、生体内では細胞外液と内液の移動によって循環機能に支障を来さないような体液を維持するような調整が行われます。しかし、水分補給を行わないと、脱水による血液の濃縮のために循環不全を起こし、酸素や栄養素の運搬あるいは体温調節にも重篤な障害を起こしてしまいます。



脱水症状になりやすい高齢者は
特に注意が必要！

<脱水症の早期診断方法>

- 爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで 3秒以上かかる
- 手の甲をつまみあげた後が戻らない シワができたままになっている
- 口の中が乾燥している
- 舌が白いものに覆われている
- 舌の赤身が強い 皮膚に張りがない
- 舌の表面に亀裂がある
- 手足が冷たくなっている

「かくれ脱水」にならない為に…

「経口補水液」を摂取しましょう

ちょっとした気づきがあるときに、経口補水液を摂取することで「かくれ脱水」の進行を予防することができます。

経口補水液（OS-1）（株）大塚製薬工場
ペットボトルやゼリータイプがあります。
薬局や調剤薬局で購入できます。



塩と砂糖で代用品を作ってみよう！

- | | | |
|-----|---------|-------------|
| 作り方 | ①水…1ℓ | ①～③をかき混ぜます。 |
| | ②塩…3g | 好んでレモンの絞り汁を |
| | ③砂糖…40g | 入れても良いでしょう。 |



汗腺の機能が衰えてきている高齢者が隠れ熱中症・隠れ脱水になりやすいので、周囲が水分補給や涼しい場所での休憩を促すなどの対策をすることも大切です。