

# 第1回

ひとり暮らしや老老介護などの在宅高齢者の場合  
脱水対策は、早期発見&早期対応が大切

## 1. 脱水とは？

人間の身体の大半は水分（体液）でできています。月々の食事や飲み物で摂取する水分と、発汗や排泄によって出ていく水分の量が同等なら、体液量は維持できます。しかし、嘔吐や下痢など何らかの原因で摂取する水分より出ていく水分量のほうが多くなると、体液は通常よりも少なくなってしまう。この状態が「脱水」です。

体液は、栄養素や酸素の運搬、老廃物の排出、体温調節をはじめ、体のさまざまな機能に関与しています。ですから脱水状態になること、こうした働きが低下し、健康状態に支障が出てきます。脱水が重度になると、錯乱など意識障害を起こすこともあるので注意が必要です。

## 2. 高齢者に起きやすいのはなぜ？

→身体的特徴、社会的状況、環境因子など理由は様々

高齢者は一般に脱水のリスクが高いとされます。それにはいろいろな理由が考えられます。

### 1. 水分の摂取量が少なくなりがち



高齢者は「のどが渴いた」と感じる中枢の感覚が若い時より鈍くなっています。のどが渴いたと感じても、体が不自由なためにお茶などを自らとりに行けないなど、水分補給ができない場合もあります。一人暮らしだったり、老老介護などで食事や飲み物が十分取れていない場合には、脱水のリスクはさらに高まります。

### 2. もともと体の水分が少ない



体重に対する体内の水分比率は赤ちゃんの場合 70～80%。これが大人になるにしたがって減っていき、高齢者は 50%前後に減少します。

高齢者はもともと水分を貯めておく機能が衰えているので、発熱などのちょっとしたことが原因で脱水に陥りやすいのです。

### 3.脱水を併発しやすい病気や障害



高齢者に多い嚥下障害や、肺炎、尿路感染症、認知症などの疾患は、ほとんどの場合、脱水を伴います。

嚥下障害の場合は水が飲みにくいこと、感染症は発熱、認知症は適切な水分摂取行動がとれないことが遅れがちになります。

### 4.周囲の者が脱水に気づきにくい



脱水には目立った症状がなく、本人も自覚しにくいのでどうしても対応が遅れがちになります。

### 5.部屋の温度調節が不適切な場合



高齢者の中にはエアコンが苦手で、猛暑の夏でも冷房を入れずに生活している人が少なくありません。暑い場所に長時間いることで発汗が進み、脱水につながります。