

ワンポイント介護

高齢者に危険な「脱水」の予防

人間の体重の60%以上が水分ですが、年齢とともに低下し、高齢者は約50%とされています。また、口渇中枢（脳の中でのどの渇きを感じる場所）の働きが低下するため、こまめに水分補給をしないと「脱水症状」を起こします。脱水症が進むと血液の粘度が高まり脳梗塞や心筋梗塞の引き金になるので、しっかりと予防を行いましょう。

(1) 高齢者の脱水の原因

高齢者が脱水になりやすいのは、渇きを感じる神経の働きが鈍くなっていることがあげられます。

ほかに、「食欲不振」「嚥下障害」などで水分を十分に補給できないケースや「糖尿病の悪化」などによる尿量の増加「発汗」「発熱」などで水分が体外に出ていく場合もあります。

(2) 脱水の予防と改善

脱水の予防の第一は、脱水状態にあるかどうかのチェックです。

- ①食欲がない
- ②口の周りが乾いている
- ③皮膚が乾燥している
- ④ぼんやりしている
- ⑤尿量が少ない

改善策…

このような症状が見られたら脱水を疑いましょう。
脱水症の症状が現れたら、意識がある場合は水分補給を行います。
大量の発汗があった場合は体内の塩分が失われているので、スポーツドリンクや経口補水液が良いでしょう。

身近な人の在宅看護 自由国民社 参照