

# ワンポイント介護

## 高齢者の脱水を防ぐために

人間は脱水を防ぐために予備の水分を体内に蓄えているのですが、高齢者になると、この予備量が減ってしまい、簡単に脱水となってしまいます。そのうえ、排尿が近くなることを気にして、あえて水分を摂らなかったり、生理的変化からのどの渴きを感じにくくなったりして、長時間水分を摂らないまま過ごしてしまうことがあります。

高齢者が脱水を防ぐためには、本人が意識することはもちろんですが、周りにいる人が水分を摂るように勧めることが大切です。一度にたくさんの水分を摂取するのは苦痛を伴うものですから、こまめに摂れるように働きかけましょう。

### ■脱水が起きているときに現れやすい症状

- \*皮膚が乾燥する
- \*唇や口腔粘膜が乾燥する
- \*体温が上がる
- \*尿量が減少する
- \*脈が速くなる
- \*血圧が低下する
- \*ぼんやりしたり、めまいを起こしたりする

など

脱水を防ぐためには「出た分を入れる」……このバランスを保つことが重要となります。基本的に必要な水分量は、水やお茶、みそ汁などの食事から摂取します。ただし、暑い日や運動をしていつもより汗をかいたときは、その分は補うようにしましょう。

脱水を防ぐために必要な摂取水分量の目安＝1日 1,500 cc程度

目で見てわかる介護術 参照