

脱水について

グレース訪問看護ステーション多摩 5月号

1 高齢者が脱水になりやすい理由

人間は年を重ねるごとに、体重における体内の水分量の比率は徐々に減少します。一般的に高齢者の身体の水分量は、若い頃に比べると約10%減り、約50%だといわれています。つまり、身体の中の水分量が少なくなるため、若い頃より脱水症になりやすいといえます。

さらに、加齢とともに喉の渴きを感じる「口渴中枢」が減退するため、実際には水分が必要な状態であっても喉の渴きが感じにくくなります。そのため、身体が渴いていることを自覚しにくく、水分摂取が遅れがちになるので、若年者に比べて早く脱水症状を起こしやすく、注意が必要です。

2 脱水を予防するには

- ・こまめな水分補給…一度にたくさん取るのではなく、こまめに水分摂取しましょう。
- ・一日の必要水分量を把握する…高齢者の場合は、目安は体重1kgあたり約40mlと言われています。体重50kgは2000ml。
- ・部屋の温度・調整をする…夏の暑い日はエアコンを使用して室内の温度を適温に保ちましょう。就寝中にエアコンを使わずに脱水症を引き起こすケースは少なくありません。

3 脱水の症状と対応

自覚症状としては口の渴きや体のだるさ、立ちくらみ皮膚や口唇、舌の乾燥、皮膚の弾力性低下、微熱などが起こります。そのほかに食欲低下、脱力、意識障害、血圧低下、頻脈なども出現しやすいです。

- ・軽度の場合…十分な水分と、体の機能調節に必要不可欠な「経口補水液」を飲むのが良いでしょう。
- ・中等度の場合…経口補水液を、体重1キログラムあたり100ミリリットル飲ませます。下痢がある場合は、1回排泄するごとに、体重1キログラムあたり10ミリリットルを飲ませましょう。嘔吐が見られる場合は、1回嘔吐するごとに、吐いた量と同じ程度の経口補水液を飲ませる必要があります。
- ・重度の場合…意識障害や痙攣などがみられる場合は速やかに医師のもとへ。