

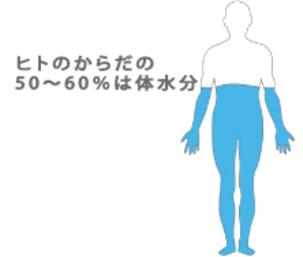
センターだより

平成 27 年 6 月 13 日
第 142 号
和松会テイサービスセンター
菊川市猿渡 260-1
TEL0537-73-6525

毎年この季節になると「水分を摂りましょう！脱水症状に注意しましょう！」と話をする機会が増えます。毎年言われる事、これまで大丈夫だったと聞き流さずに、健康への近道と思って水分摂取に取り組みましょう。

なぜ高齢者は脱水症状になりやすいと言われているのか？

ヒトの体の中で水分は筋肉に蓄えられています。年を重ね筋肉が減ることで、水分を蓄えられる量がどうしても減ってしまいます。また、体内に必要な物質を尿として排出するのにも若い頃よりたくさんの水分を使うため高齢者は脱水症状になりやすいと言われています。



1日にどのくらい水分を取ったら良いのでしょうか？

最近の高齢者ケアでは、一日の水分摂取は 1500 cc～2000 cc（お湯のみ 10 杯以上）が必要と言われています。特に暑かったり、汗をかく事をしたらもっと多く摂取する必要があるそうです。



どのような症状が現れるのでしょうか？

水分欠乏が起きると体温は上がり、血圧は下がると言われています。日頃の体調管理の中で「いつもと違う」と思ったら水分摂取を心掛けましょう。水分欠乏が引き起こす問題として、下表のように言われています。

水分欠乏率	症状	本人の様子
1～2%	意識障害	ぼんやりする
2～3%	発熱、循環機能障害	血液がドロドロになり脳梗塞など起こしやすくなる
5%	運動機能（特に耐久力）の低下	手足に力が入らない、疲れやすい
7%	幻覚の出現	見えないはずのものが見えたり、聞こえないものが聞こえる
10%	重篤な状態	

水分摂取量を増やす4つの工夫

- ①好きなものや味の違う飲み物（スポーツドリンク、ジュース、コーヒーなど）をいつでも飲めるように用意する。他の物質が多いので摂り過ぎにならない程度にしましょう。
- ②水分ゼリーなど形を変えて摂る。飽きてしまう、飲みにくいなどの問題の解消になります。
- ③家族など身の回りの方が一緒に飲む。他人が飲んでいるとつられて飲む量が増える事もあります。
- ④こまめに飲む。やはり一度に飲むのは大変なので、一日の中で飲む場をたくさん作ることが良いでしょう。

水分をしっかり摂ることは、熱中症・脱水症など身体への異変が出る事を防ぐだけでなく、生活の質を良くすると言われています。トイレに行く回数が増える事を心配し、水分を控えることで、逆にオムツが必要になったり、物忘れがひどくなるおそれがあるのです。

水分を摂取 ⇒

細胞の活性化 → 意識が活性化 (効果) 認知症状が出にくい
尿・便をコントロール

→ 身体が活性化 (効果) 転びにくい
動きが軽くなる