

脱水

高齢者に多い疾患－脱水

問題 1 ①～③に入る用語は？

高齢者は、水分が不足すると血液の粘度が高くなり、脳梗塞や（ ① ）梗塞などの要因になることがある。また、便が固くなりやすいため、（ ② ）にもなりやすい。さらに、尿が濃くなり、菌が繁殖しやすくなるため、（ ③ ）炎にもなりやすい。

問題 1 解答

①心筋, ②便秘, ③膀胱

体内には、いろいろな所に水分が存在するが、中でも**筋肉内に多くの水分を蓄えている**。

筋肉量は、**80歳までに30～40%減少**すると言われており、年と共に体内の水分量も減少すると言われている。

体内の水分量を調整している腎臓機能の低下によって、尿量が増え、体内の水分量も減少する。年をとるとトイレが近くなるのは、腎臓機能の低下を意味している。

体内が水分不足になった時には、「喉が乾いた」と感じて水分摂取行動をとるように指令をする機能が脳の中にあるが、加齢に伴いその脳機能も低下するため、喉の渴きを感じにくくなることも脱水を引き起こしやすい原因である。

高齢者に多い疾患－脱水

問題 2 ①～③に入る用語は？

脱水が起こる場合には、水分だけでなく、（①）も不足することが多い。低ナトリウム血症を起こすと、まるで認知症になったような（②）障害を生じることがある。脱水が軽度のうちに、水分摂取をすすめることが大切であり、主治医から水分制限の指示を受けている人以外の1日の目標水分量は、体重1kg当たり（③）mLと言われている。勧めても水分を飲めなくなってきたら、早めに病院受診をして、適切な治療を受けることが重要である。

問題2 解答

①塩分（ナトリウム），②意識，③30

脱水の多くは，水分だけでなく，**電解質不足**も生じている。中でも不足するのは**ナトリウム**である。

食事量や水分量が減って元気がないと感じたら，まず**経口補水液**を飲ませ，水分と電解質を補給するとよい。

経口補水液を飲んで「**おいしい**」と感じるような**ら脱水の証拠**である。補水液も飲めない状態であれば，速やかに受診すべきである。

高齢者に多い疾患-脱水

問題3 ①～③に入る用語は？

主治医から水分制限の指示を受けている人は、

（①）機能障害や心不全の場合が多い。これらの疾患があると、体外に排出するための機能が低下しており、不要な水分が体内にたまりやすい。そのため、（②）や胸水などの症状が出やすい。

よって、水分の摂取は1日800mLまでといった制限の指示が出るのである。このような場合、水分摂取を少なくすることがよいと判断して、指示より少ない量しか摂取しない人もいるが、できる限り、指示された量を1日で飲みきることが求められる。

問題3 解答

①腎, ②浮腫

腎機能障害や心不全の場合は、水分を適切に排泄できないため、さまざまな障害が生じ、水分制限や利尿剤の治療が行われる。

利尿剤の影響で喉が渇くことが多く、指示された水分量以上に飲みたくなるが、飲みすぎると体内に過剰な水分がたまってしまいうために、悪循環が起きる。指示された水分量を守ることが重要である。

高齢者に多い疾患－脱水

問題 4 ①、②に入る用語は？

高齢になると水分量だけでなく、（①）量も減る人が多い。実は食事の中にも水分が結構含まれており、食事量が減ると水分量も結果的に減ってしまうため、脱水が隠れている場合が多い。風邪などの体調不良で食事量が減った時には、いわゆる「（②）脱水」になっていないかを注意して確認することが必要である。

問題4 解答

①食事 ②かくれ

食事量が減ることが脱水の最初の兆候である。食事に含まれる水分は案外多く、食事量が安定していればひどい脱水になることは少ない。

ただし、老衰で食事量、行動量が減り、寝ている時間が増えると、脱水予防を優先することより、利用者、家族の意向にもよるが、平穏死や自然死と言われるような、治療をしないで苦痛を与えないという方法もあるので、**緩和ケアの状態なのか積極的な治療をして、治すことが必要なのか**を関係者でよく話し合う必要がある。

高齢者に多い疾患－脱水

問題5 ①、②に入る用語は？

脱水傾向の簡単な確認方法としては、日々の水分摂取量の確認、食事量の確認、（①）が早くなっていないか、目や（②）の潤いがあるか、脇の下に手を入れて、しっとりしているか、なんとなく元気がないか、手の甲などの皮膚を軽く摘み上げ、手を放した時に皮膚がすぐに戻るかなどがある。

問題5 解答

①脈拍 ②舌

脱水になると頻脈になることがある。脱水は血管内の水分量が少なくなるのでそれを増やそうと心臓が拍動を増やすために頻脈になるのである。そのため、通常時の利用者の脈拍数を把握しておく必要がある。脱水になると目の粘膜や舌の潤いがなくなるので、毎日のバイタルチェックの際には、目と舌の観察も必ず実施してほしい。

高齢者に多い疾患-脱水

問題6 事例問題

Aさん（88歳、女性、要介護3）は、特養で生活している。風邪をひいてしまい、数日間、ベッドで寝ていることが多くなった。食事あまり食べられず、飲み物も少量しか飲めない。5日目になり不安になった主任が病院に連れていき、診察を受けたところ、脱水と診断を受け入院になってしまった。

さて、あなたは特養の介護職員として、脱水が悪化せず、入院しないようにするためにどうすればよかったと思うか？

問題6 解答例

食事が減った段階で経口補水液を勧めることが必要である。

経口補水液を500mL～1000mL程度飲めるようなら、入院して点滴をする必要はないと判断ができる。

在宅で介護を受けている高齢者の場合、
ひとりで通院困難な場合が多いが、
ご自宅に医師が訪問して診察する**訪問診療**
を定期的にご利用していると、軽度の脱水の
状態を早めに診察していただくことも可能
となり、入院しないで**自宅で点滴をするこ**
ともできる。

【参考文献】

- 1) 岩下馨歌里：研修用DVD安心安全ケア教育 下巻，日総研出版，2012.
- 2) 介護人財育成ぷらすVol. 5，No. 7（特別編集号），日総研出版，2008.

教材作成

有限会社ファイブアローズ

取締役 岩下由加里

※本教材は「介護研修115の問題用紙」（日総研出版）の教材を
大幅に加筆修正したものである。

お疲れ様でした。