

## コラム 23



脱水かも？

## エピソードでわかる高齢者の脱水

その原因と対策

夏の熱中症、冬の感染性胃腸炎や、風邪などからの発熱による体調不良、お風呂場での事故など、高齢者には、一年を通じて脱水が病気や事故の原因のひとつとなるリスクがあります。

高齢者の身体は、加齢とともに変化し、正常な状態でも、少しの変化で脱水症状が現れる可能性を秘めていますし、症状がでると、あっという間に重篤になる危険もはらんでいるのです。普段から脱水への予防に務めると共に、早い段階で脱水からくる身体の変化に対処するのが大切ですが、当事者は脱水に気づきにくいことも事実。訪問看護、居宅介護支援、訪問介護事業などを通じて、長く高齢者の脱水による体調の変化を身近に見てきた、教えて!「かくれ脱水」委員会の秋山正子委員が、自身の経験から、多くの高齢者の方が、自分に当てはめることができる脱水エピソードをピックアップ。そのときの適切な対策を加えてまとめました。ときどき見直して、ご自身やそのご家族に活用していただきたいと思います。「あれっ、ちょっとヘン、脱水かも？」そう思ったときに脱水への対処のときです。



株式会社 ケアーズ 代表取締役 白十字訪問看護ステーション  
統括所長「暮らしの保健室」室長 マギーズ東京センター長

## 秋山正子 (あきやま・まさこ)

東京都新宿区を中心に訪問看護、居宅介護支援、訪問介護事業を展開。2011年7月65歳以上が46%を占める新宿区内の「戸山ハイツ(約5800人在住)」の空き店舗に開設した「暮らしの保健室」では「学校の保健室のように、気軽に立ち寄れる空間」で“相談する主体性”を見守り、寄り添う活動を続けている。「NPO法人白十字在宅ボランティアの会」理事長、「30年後の医療の姿を考える会」会長、厚生労働省「チーム医療の推進に関する検討会」委員、新宿区介護サービス事業者協議会副会長、地域看護業務連絡会委員ほか。著書に、「在宅ケアの不思議な力」(医学書院)、「在宅ケアのつながる力」(医学書院)、「家で死ぬこと、考えたことありますか?」(保健同人社)ほか

## エピソード 1

## 夏の初めに、こんなことがありました。

「暮らしの保健室」によくいらっしゃる方で、一人暮らしの高齢の女性なのですが、夏の初め頃の暑い日に、いつもよりお話されていることが混乱していました。本人は元気に話しているつもりのようなのですが、おかしいな、と思い涼しいところで経口補水液を摂らせてあげるといきなり話がしっかりしてきました。



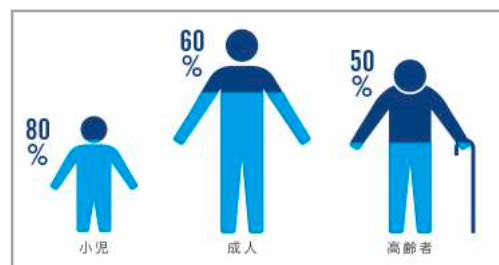
## 秋山先生の脱水ひとくちメモ



まず、高齢になると、貯水量の少ないダムみたいなもので、ちょっとしたことであっという間に脱水状態になってしまうということを自覚しましょう。加齢とともに自律神経が鈍くなり、脳の血の巡りも悪くなっています。季節の変わり目での暑さへの馴れも鈍くなります。

少し変だと感じたら経口補水液を飲んでみると良いでしょう。周囲の人も気をつけて、おかしいと感じたら涼しい場所へ連れて行き、経口補水液を摂らせることをお勧めします。

加齢による体重に占める水分量の変化



## エピソード 2

## 無意識にぼりぼり肌を掻く。困っているという話を聞きました。

歳をとってくると、あそこがかゆい、ここがかゆいと、腕や背中にかゆみを感じる人が多いですね。

「暮らしの保健室」にも、よくそんな相談に見えます。掻痒症(そうようしょう)のようなかゆみも、身体の水分不足が原因になっていることがあります。



## 秋山先生の脱水ひとくちメモ



かゆみや皮膚の疾患も、高齢者の場合はその原因の一つに脱水があることを知っておきましょう。なんとなく肌の乾きを感じたら、早め早めに経口補水液など、水分とともに電解質を摂ることをお勧めします。

高齢者が体調不良で水分を摂れないときは、周囲の方が、まず経口補水液を飲ませてください。カラダから水分が失われると、血液(血漿)の量が減り、血圧が下がります。すると脳や肝臓・消化器といった臓器を巡る血液量も減り、集中力が低下したり、食欲不振が起きます。少し経口補水液を摂って脱水を改善したあとは、普通にお湯やお水を勧めると、飲んでくれます。

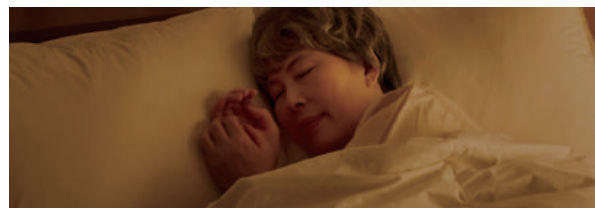
まず脱水を改善してから普通の水やお湯を



## エピソード 3

眠っているときに足がつって不安。  
という相談がありました。

眠っているときに、特に朝方ですがふくらはぎがつってしまい、困っているという相談があります。不安になって、眠れなくなる人もいます。相談者には、寝る前に経口補水液を150mlほど摂ってもらったら、改善しました。



## 秋山先生の脱水ひとくちメモ



夏場足がつるのは熱中症のI度の症状です。昔の人は「宝水」と言って、枕元に水差しを用意していましたが、寝る前に水分とともに電解質を摂ることで、夜中に「足がつる」ことを防ぐことができます。また経口補水液ならば、水分と電解質をバランスよく含み、「保水力」も優れていますから、眠る前に飲んでも尿意で目覚めることが軽減されます。



## エピソード 4

夏場、クーラーを嫌がったり、一人だけ  
長袖をきている高齢者を見かけます。

高齢者は身体の体温調整機構が衰えてきています。そして、汗をかきにくい身体になっています。汗は体温調節のために大きな役割を果たしているのですが、汗をかかない人は、暑さを感じないで、知らないうちに脱水になってしまう人です。だから、できるだけ汗をかくよう身体を刺激しておくこと。ただし、汗をかいたら、そのぶん水分や電解質を補いましょう。元気であるための習慣にしていくといいですね。



## 秋山先生の脱水ひとくちメモ



ラジオ体操を毎日やっている人はお元気なんです。自分で汗をかける身体を作ること。それは、自分で体温を調整できる身体になるということなのです。暑くなる夏を前に、体温調節できる身体をつくるようにしましょう。信州大学の能勢博教授の提唱されているインターバルトレーニングの方法をとりいれて、散歩の途中に早歩き5分、普通に歩くことを5分、それを2～3回程度、繰り返す。などをおこない、筋肉に刺激を与えるといいですね。

そうしたことが無理でも、毎日ラジオ体操をして身体を動かし、うっすら汗をかいている人は、同じような効果が期待できます。だからお元気なのです。そして、汗をかいて、水分と電解質を減らしたぶん、水分と電解質を摂るといい習慣をつけるといいでしょう。





## エピソード 5

友人がお風呂でなくなって以来お風呂に入るのが怖いという一人暮らしのお年寄りがいらっしゃいました。

心筋梗塞や脳卒中などと並んで、高齢者ではお風呂での事故も多いんです。ヒートショックという現象ですね。



## 秋山先生の脱水ひとくちメモ

対策としては、シャワーでお風呂場を暖めたり、お風呂のふたを開け放して、湯船とそれ以外との温度差を抑えておくなどがありますが、面倒なので、一人暮らしの高齢者だと、ついおっくうになりがちなのです。

脱水もその原因のひとつです。もともと水分の少なくなっている身体に急な温度変化で身体が熱を持ち、汗をかくことがあります。血液がドロドロになり血栓などもできやすい状態です。お風呂の後は水分が欲しくなりますが、予防として水分と電解質をバランスよく摂ることができる経口補水液を入浴の前と後に摂ることを私はお薦めしています。

高齢者は少しの変化で脱水になりやすい



お風呂での事故を予防する経口補水液の利用



## エピソード 6

下痢やおう吐のとき、気分が悪くて水分が摂れないという人がいました。

下痢やおう吐は、脱水を引き起こします。

身体の水分とともに塩分やカリウムなどの電解質を排出しているのです。

ご相談された方は、咽せて飲めないということだったのですが、高齢になるとモノを飲み込む力「嚥下機能」が低下してしまうので、体調を崩すと水分を摂れなくなる方が多いのです。



## 秋山先生の脱水ひとくちメモ

下痢やおう吐も、急激に身体の水分や電解質を失う脱水です。高齢者は正常な状態でも水分量が少ない、少し脱水状態のようなもの。体調の変化であつという間に重篤になる危険を持っています。

下痢やおう吐をしたときは、経口補水液を1日500mlを1本

ゆっくり少しずつ摂りましょう。ゼリータイプだと、飲みづらい方でも、ゆっくり飲め、身体にも吸収がいいのでお勧めです。いざというときにすぐ摂れるように、普段から常備しておきたいですね。



経口補水液 500ml 経口補水液ゼリータイプ



教えて!「かくれ脱水」委員会 協力企業 / 団体

株式会社大塚製薬工場 スリーエム ジャパン株式会社 西川産業株式会社 株式会社モンベル NPO法人 日本アロハ協会 NPO法人 日本医師ジョーグズ連盟 NPO法人 日本トレッキング協会 NPO法人 日本ライフセービング協会