



脱水症状について

高齢者が脱水症になりやすい理由とは

人間は生まれてから年齢を重ねるにつれて、体内の水分量が少しずつ減っていきとされています。子どもの頃の体内の水分量は約70%ですが、大人に成長すると10%減少して60%程度になり、さらに高齢になると身体の水分量が減って、体重に占める割合がほとんど50%にまで減少します。したがって成人に比べて体内の水分の割合が少ない高齢者は脱水症を発症しやすくなります。

また、年齢を重ねると「口渇中枢(喉の渇きを感じる中枢)」の機能が低下するため、汗をかいて水分を必要としている場合でも、高齢者は喉の渇きを感じにくく、水分を摂取するのが遅れて、脱水症状を起こす傾向にあります。

そのため、若い人たちより早い段階から、十分な注意が必要です。

脱水症の危険性



脱水症によって体液が不足すると酸素や栄養素を体の中に届けることができなくなるため、これを放置しておくと思わぬ病気につながる可能性があります。**血液の濃度が高くなって固まりやすくなる**と血栓ができるリスクが高まり、**脳梗塞や心筋梗塞**の発症につながり命を落とす危険性もあります。糖尿病や排尿障害などの病気の予兆として脱水症になるケースもあるため、できるだけ早いうちに発見することが重要です。



脱水症への対処法

脱水の軽い症状がでたときは、冷たい経口補水液などで、水分とミネラルを補いましょう。ゆっくりと飲むのが基本です。安静にしていれば10~20分くらいで症状がおさまってくるでしょう。しばらくしても回復しない場合や、重度の脱水症状の場合は、すぐに病院に行きましょう。

特に自分で対処が難しい乳幼児・高齢者には注意が必要です。

脱水は予防できる症状です。

厚生労働省によれば、私たちの1日の水分摂取量は全体的に不足気味で、あとコップ2杯の水を補給すると十分な量を確保できるといわれています。

水分を十分摂取することはもちろんですが、果物や野菜・汁物など水気を多く含む食品も水分補給におすすめです。

加湿器などで部屋の湿度を保つのも脱水予防にとっても効果的です。

看護部 四方志穂

夏野菜のラタトゥイユ

材料 (2人分)

トマト 60g (湯むき種無し) パプリカ (黄) 50g
なす 50g ズッキーニ50g にんにく 0.6g
オリーブオイル4g (小さじ1弱)
★ケチャップ 9g (大さじ1/2) ★こしょう 少々
★コンソメ顆粒 1.6g (小さじ1/2弱)

作り方

- 1 トマトは湯むきして種を取る。トマトとパプリカは乱切りに、なすとズッキーニは銀杏切りにする。パプリカ、なす、ズッキーニは水にさらしておく。
- 2 にんにくはみじん切りにし、オリーブオイルで炒め香りを出す
- 3 なす、ズッキーニを②に入れて炒める。しんなりしたらトマトとパプリカ、★を入れて全体的になじませるように炒めたら、蓋を閉めて蒸し煮にする。
- 4 野菜から水が出てクタクツとするまで煮る。(水分が足りないようであれば足す)

ポイント

- ◎ 夏野菜はカリウムが多い食材です。量の摂り過ぎに注意しましょう
- ◎ ラタトゥイユの汁はカリウムが溶けているのでなるべく飲まないように、具材を楽しみましょう
- ◎ パプリカは赤より黄の方がカリウムを抑える事が出来ます

栄養価

エネルギー:47Kcal
たんぱく質:1.2g
リン:33mg
塩分:0.4g
カリウム:269mg



病態栄養科

効果的な水分補給と塩分

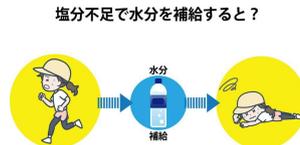
水分補給として一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。飲む量は、かいた汗の量を目安にし、汗で失われる塩分(ナトリウム)もきちんと補給しましょう。

水だけじゃダメ? 汗をかいたら塩分(ナトリウム)の補給も必要です。

汗にはナトリウムが含まれており、この濃度は体液の1/2~1/3程度です。このため大量に汗をかくと、体液から水やナトリウムが同時に失われますが、体液のナトリウム濃度は上昇します。ナトリウム濃度の上昇は口渇感を引き起こし、飲水行動が起こります。この際、水だけを飲むと、失った体液量の回復以前にナトリウム濃度が薄まってしまい、水を飲もうとする気持ちがなくなってしまいます。これが自発的脱水と呼ばれるものです。

塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ水分補給が効率的

熱中症予防の水分補給として、日本スポーツ協会では、0.1~0.2%の食塩[食塩相当量が0.1~0.2g(100ml中)]と糖質を含んだものを推奨しています。エネルギーの補給を考慮すれば、4~8%程度の糖質濃度がよいでしょう。冷えたイオン飲料の利用が手軽ですが、自分で調製するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(1~2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることもできます。また、糖を含んだ飲料が推奨される理由としては、腸管での水分吸収を促進することが挙げられます。主要な糖であるブドウ糖は、腸管内で塩分(ナトリウム)が同時に存在すると速やかに吸収されます。そしてそれらに引っ張られ水分も吸収されるというのがそのメカニズムです



臨床工学技士 藤井甲子朗

新人職員さん



6月から透析センターに配属になりました知野見鈴花です。透析看護について精一杯学んでいきますのでよろしくお願いたします。自然や音楽が好きです。