

発行：はつらつ編集局
発行日：平成 26 年 6 月 1 日
発行人：吉田 秀明
編集人：はつらつ編集委員
お問い合わせ：0135-23-3126



研修医リレーコラム61 「高齢者の脱水～夏だけじゃない！」

こんにちは。手稲溪仁会病院研修医 2 年目の枝川です。時が過ぎるのは早いもので、余市での研修 1 ヶ月がもう終わりを迎えました。上級医の先生、事務、病棟、外来等数多くの方々に大変お世話になりました。とても有意義な研修を送ることができました。本当にありがとうございました。

今日お話するのは、脱水についてです。外来・入院問わず、脱水の人を数多くみた気がします。脱水症は夏だけに起こるわけではありません。高齢者の脱水について少し詳しくお話します。

《 脱水 》
人間の体はどれくらいの水分が含まれているか知っていますか。右の図を見てください。小児は 80%、成人 60%、高齢者 50% となっています。つまり、人間の体は半分以上水分でできています。では次にどうして高齢者が脱水になりやすいのかお話ししますが、いくつか理由があります。

- ①筋肉量の低下～筋肉は水分を含む量が多く、老化に伴い筋肉量が低下することによって、必然的に体内の水分量も減少してしまいます。
- ②喉の乾きを自覚しにくい～『喉が乾いた』を認識する口渇中枢の働きが、年齢を経るにつれて低下してきます。つまり飲水の遅れにつながります。
- ③腎臓の働きの低下～水分や電解質の吸収能力が加齢に伴い低下します。
- ④食事量の低下～食事量も貴重な水分源となりますが、高齢者は食事量が少なくなる傾向にあります。他にも、高齢者は高血圧や腎臓の病気をもっている率が高く、尿を出しやすくするお薬を飲んでいることも多いです。こういったことが、高齢者が脱水になりやすい原因となります。では、脱水を疑う所見はなんでしょうか。以下のものが挙げられます。

☐ 食欲が低下した

☐ 頭痛や筋肉痛などカラダのどこかが痛い

☐ 元気がない、居眠りしがちである

☐ 多弁あるいは無口になった

☐ 尿、ヨダレ、痰の量が減った

☐ 便秘になった

☐ 微熱が続く

☐ 指先が冷たい、青白い

☐ 脇の下が乾いている

☐ 口のなかで乾いている

☐ 舌の表面に光感がない

☐ 暑いのに汗をかかない

☐ 最近、体重が減少した

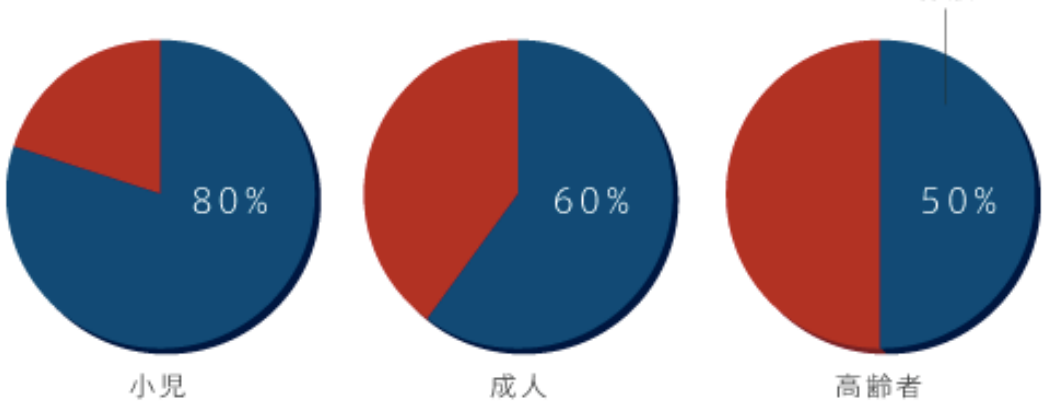
上記の一つでも当てはまる場合は、知らず知らずの内に脱水が進んでいることもあるので要注意です。そして最後に脱水にならないためには、結局のところ水をきちんととることです。その上で、以下の点に注意してもらいたいと思います。

1 無理をしない／休息	炎天下での激しいスポーツや労働を控える。 30～60 分ごとの休息
2 水分・塩分補給（時々）	塩分・少量の糖を含むスポーツドリンクまたは、経口補水液を補給（活動 2 時間前に 250～500 ml の摂取）
3 涼しい服装	汗の吸収や通気性の良いファッションを着用 休憩時は衣服を脱ぐなど、熱を外に逃がす工夫を
4 体調管理	睡眠不足、下痢、風邪気味などのときは注意
5 暑さを避ける／暑さに慣れる	屋内でも蒸し暑い場所を避ける。 初夏のうちに外出や運動になれておく
6 お風呂	入る前に水を飲む習慣を

※熱中症予防研究会の資料（一部改訂）

これから暑くなるに連れて、熱中症にも注意しなくてはならない季節に鳴りました。脱水にならないように水分はきちんととるようにして下さい。手稲溪仁会病院 研修医 枝川 峻二

加齢による体重に占める水分量の変化



ふれあい看護体験



5 月 13 日に“ふれあい看護体験”開催しました。小樽桜陽高校 9 名、小樽双葉高校 2 名の生徒さんに参加していただき、看護体験や高齢者疑似体験などを行いました。

(5月) 救急件数

外来受診273件 うち入院64件

救急車来院73件 うち入院38件