



新潟県立看護大学

老年看護学・助教

菅原 峰子

夏は外気温の上昇に伴い、身体の水分喪失が多くなる季節です。人間の体は体重の約六〇%を水分が占めており、水分は生命維持に欠かせないものです。そのため、体液の不足である脱水には、どんな人も気を付けなければならぬのですが、特に小児や高齢者は脱水になりやすいため注意が必要で、今回は高齢者の脱水を中心に進めたいと思います。

先述のとおり、人間の体は体重の約六〇%が水

分で占められているのですが、高齢者の場合は、それが五〇%に低下しています。元々の水分の貯蔵量が少ないのです。高齢者は、体内の水分を備蓄する役割も持つ筋肉が加齢により減少しています。また、腎機能の低下によって、体内の水分不

高齢者の脱水

足の際に働く尿の濃縮機能が弱く、尿が多い傾向にあります。そして、高齢者は渇きに対する感受性が低下しているため、体内の水分が不足してもどの渇きを自覚するところが少なく水を欲しがら

ない傾向にあります。す。これらの理由のため、脱水になりやすいのです。

ですから、発熱や下痢で水分が過剰に失われる時はもちろんですが、汗が多くなるこの時期はどの渇きを感じなくとも、身体は渇いていることがあるので、意識的に水分を取ることが大切になります。人間の体に必要な水分量は全部で二〇〇〇ml余りといわれています。特に持病による水分制限がない場合、食事に含まれる水分を考慮すると、口から摂る飲料としての目安は一日に一〇〇〇―一五〇〇mlとなります。高齢者では、水分摂取量が増えるとトイレに通う回数も増えることを懸念

されるかもしれません。夜間に排尿回数が増えるのと睡眠の妨げになりますので、飲む時間を工夫する必要があります。また、水分を飲み込む時にムセが起こる場合は、トロミのある飲み物やゼリーを試すこともお勧めします。

もし、脱水になってしまったらどうなるのでしょうか。脱水の症状は、皮膚の乾燥やだるさといった軽度のものから、重症例では意識障害が出ることもあります。高齢者では、なんとなく活気がなかったり、うつらうつらと眠りがちになっていたり、脱水の症状である場合があるので、いつもと違うと感じることが、早く気が付くきっかけとなるでしょう。水分を十分に取って、暑い夏を乗り切りましょう。