

# なるざ 健康新聞

NO 139 令和7年6月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス  
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地  
TEL: 0776-77-2282  
ホームページ: [www.naruza.jp/](http://www.naruza.jp/)

気温の高い日が増えてきて、夏が近づいてきていますね。暑い日には、汗の量も増え、のどの渴きを感じることも増えてくるのではないかでしょうか。高齢者は特に脱水症になりやすい傾向にあります。今回は脱水症への対応策と予防策についてお話しします。

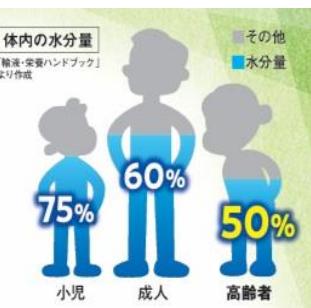
## <脱水症とは>

脱水症とは、**体内の水分量が不足し、生命維持や日常生活に支障をきたしてしまう状態**のことを言います。暑い日に多量に汗をかいたり、下痢や嘔吐などで体の水分を著しく喪失したりすると発症することがあります。

## <高齢者が脱水症になりやすい原因>

### ① 筋肉量が減り、身体の水分量が減る

年齢が高くなるほど体内に保有する水分量が減っていきます。また、水分を保有することが出来る筋肉の量が減る為、さらに水分がなくなり、脱水状態になりやすいです。



### ② のどの渴きを感じづらくなる

加齢により、のどの渴きを感じる機能が弱まってしまうため、のどの渴きを感じにくくなると言われています。

### ③ 腎臓の機能の低下

加齢により、腎臓機能が低下することで、尿量の調整や水分を再吸収する働きが弱まり、身体の水分量が減少してきても調整することが出来ないため、結果的に脱水に至ってしまうことがあります。

### ④ トイレが気になり、飲む量を控えてしまう

トイレに行く回数を減らしたい、尿漏れや失禁などが怖いと、水分摂取量を減らしてしまう高齢者がいます。それにより、体に必要な量の水分を取り入れることが出来ず、脱水状態になることがあります。

### ⑤ 嘔下障害や食欲低下による水分摂取量の低下

1日分の食事から約 1.2L の水分を摂取していると言われています。嘔下障害のある方は、食べたり飲んだりすることが難しいため、食欲が低下します。食欲が低下することで、食事量が減り、毎日の食事から十分な量の水分を摂取することが出来なくなってしまいます。

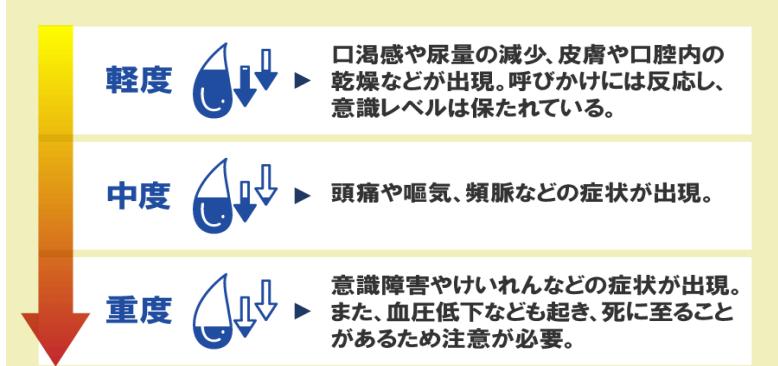
### ⑥ 利尿作用のある薬を飲んでいる

高齢者の中には、血圧を下げる薬を服用する方も多いです。血圧を下げる薬の中には、体内の水分を尿として出して血圧を低下させるものがあります。そのような薬を日常的に服用することで、体内の水分が少くなり、脱水を引き起こすことがあります。

## 脱水症のサイン「脱水症チェック」

## <脱水症状のチェックポイント>

高齢者は自分で脱水症状に気がつくことが難しいため、介護する家族やヘルパーなど周囲の人が気をつけて高齢者と関わることが重要です。図で示したチェックポイントを参考にしてみて下さい。



## <脱水症状への対応策>

高齢者が脱水症状を起こしているのに発見したら、室内を涼しくして、水分摂取を促しましょう。

1日に補給した方がいい水分量は、体重 1kg あたり 30ml と言われています。

(例えば、体重 50kg の人では約 1.5L が水分摂取量の目安となります)

※心不全や腎臓病などで水分制限の必要がある場合には、暑い時期にどの程度水分を摂取してもいいか医師と相談しておくことが大切です。

### 【経口補水療法】

軽度～中等度の脱水が起こったときに、すぐに役立つのは経口補水療法です。塩分(電解質)や糖分をバランスよく配合した経口補水液を飲むことで、失われた水分や電解質をすみやかに補給することが出来ます。薬局やドラッグストアなどで購入出来るので、自宅に準備しておくといいでしよう。また、自宅にある調味料でも簡単に作ることが出来ます。

#### ★経口補水液の作り方

水…1L

塩…3g

砂糖…40g

お好みでレモン果汁(大さじ 2)を入れると  
さらに飲みやすくなります。

#### 市販の経口補水液の例



## <脱水症状の予防策>

脱水症にならないためには、日頃から予防対策を実施していくことが大切です。

### ① 暑さを避ける服装や物品の活用

暑さが気にならない高齢者は、夏でも羽織物、スカーフなどで厚着をする傾向にあります。涼しい服装を心がけましょう。また、外出時には、帽子や日傘などで直射日光を避け、風通しのいい場所にいるようにしましょう。

### ② 適度な運動で筋肉量を増やす

筋肉は、体内中の水分の貯蔵庫です。十分な水分を蓄えられるように、適度な運動をして、筋肉量を減らさない、少しでも増やすことが大切です。

### ③ 室内では、冷房や扇風機、換気で気温や湿度を下げる

電気代の節約や冷房が嫌い、暑さを感じないなどの理由で、冷房の使用を控える人が多くなっています。冷房や扇風機、窓の開閉による換気などを行って、涼しい環境で過ごすようにしましょう。

### ④ 食事や飲み物を制限しない

食欲不振やトイレの回数を減らすために、食事や飲み物を制限する人も多いのではないかでしょうか。栄養をバランスよく摂取し、必要な水分を補給するようにしていきましょう。

### ⑤ 寝る前、起床時、入浴前後など、こまめな水分と電解質を補給

脱水症に一番効果的な予防法は、こまめな水分と電解質(塩分など)の補給です。就寝中や入浴中にもたくさんの汗をかきます。食事のタイミング以外にも、寝る前や起床時、入浴前後などにこまめな水分補給を行いましょう。また、一度にたくさん飲むのではなく、少しづつゆっくり飲むことが効果的です。

