



## ふくし・かいご通信

発行:社会福祉法人北海道社会福祉協議会

北海道福祉人材センター ☎011-272-6662

北海道福祉人材センター  
H P リンク

北海道福祉人材センターでは、一般社団法人北海道介護福祉士会の協力を得て、福祉・介護に関する基礎知識や日常に役立つ情報を定期的に発行しています。

今月のテーマ 「介護のワンポイント」



## 脱水症には気をつけよう！

一般社団法人北海道介護福祉士会 副会長 坪坂 晶悟 氏  
社会医療法人アンリー・デュナン会 国際人材開発室 教務介護主任

近年、北海道内でも外気温の上昇に伴い、熱中症で救急搬送されている方が増えている印象があります。介護現場では、熱中症の原因の一つである脱水症を防ぐことは非常に重要と考えます。

そこで、今回は『脱水症』について書かせていただきます。

## 脱水症って何？

脱水症とは、何らかの原因で体液が不足した状態のことです。特に高齢者は体液量が少ないため脱水症をおこしやすく、早めに適切な処置を施さないと生命に危険を及ぼすことがあります。高齢者に脱水症が生じやすい理由は、口渴中枢の機能低下によりのどの渴きを感じにくく水分を摂ろうとしない、トイレに行くことが面倒で水分補給を控えてしまうなどと、様々な要因が重なり合っています。また、高齢者は体内に蓄えている脂肪量が多く、水分量が約50%（一般成人は約60%程度）で、脂肪よりも水分を蓄えにくいため、脱水症に陥りやすいです。



したがって、高齢者の介護にかかわる場合は脱水の兆候に注意する必要があります。特に、汗をかきやすくなる7月からの暑い時期に空調設備を使わないので生活している場合、食事の摂取量が減少している（常に7割以下）、水分を摂っていない状況では脱水の危険性が高くなります。

また、脱水には大きく2種類があり、それぞれの種類によって症状が違うため、対応策も違います。脱水の種類についても知っておくことは、とても重要となります。

## 脱水の種類

高調性脱水	水分が多く失われる水欠乏性の脱水 症状：発熱と著しい口渴感を伴い、口腔などの粘膜が乾燥する。意識は保たれるが、不穏・興奮の状態となる。手足は冷たくならず、脈拍もしっかりと触れる。
低調性脱水	ナトリウムが多く失われる塩類欠乏性の脱水 症状：発熱や口渴感を伴いにくく、皮膚・粘膜の乾燥も少ない。全身倦怠感や眠気がみられ、手足は冷たく、脈拍が弱くなる。
等調性脱水	水分とナトリウムの欠乏がほぼ同じ割合で起こっている混合性の脱水。

## 脱水症状の症状と原因・治療

脱水症の原因は、発熱や下痢・嘔吐、発汗、水分摂取の低下などが考えられます。

### 〈高齢者が脱水症になる原因〉

- 1) 体内的水分量（通常の成人では身体の60%）が若い人に比べて少ない
- 2) 口の渴きを自覚しないことが多い
- 3) 頻尿や尿失禁があるために、水分摂取を控えがちである
- 4) 嘔下困難などで、水分が十分に取れていいくことがある
- 5) 加齢による腎臓機能の低下で、尿が薄く多量になる
- 6) 利尿薬の効きすぎや発熱が原因の場合もある

### 〈脱水症の症状〉

- 1) 皮膚・口腔粘膜・舌の乾燥、口の渴き
- 2) 皮膚の弾力低下
- 3) 尿量減少
- 4) たちくらみ、倦怠感、脱力感
- 5) 進行すると、精神錯乱や意識障害、痙攣を起こす
- 6) 脳梗塞や心筋梗塞の引き金にもなる



脱水症の症状としては、大まかに皮膚や粘膜の乾燥、ふらつき、めまい、活動性の低下、尿量の減少、体重減少、体温上昇などが見られます。重度な場合は、意識障害や身体のけいれんが起こることがあります。自分にとって1日に必要な水分摂取量を知り、定期的に水分を補給することが大切となります。決して、むやみに水分補給をしてはいけません。人によっては、病気などにより1日の水分補給に制限がある場合もあります。介護の現場では、医療職と連携し、利用者の身体や病気の状態を把握し、水分補給についての制限があるのか（例えば、どのようなものを飲んでよいのか。どのような方法で水分補給するべきなのか）など、部屋の湿度や温度の調整などにも配慮することも大切です。

それから経口的に水分補給が可能な場合は、経口補水液などを摂取します。飲食が困難な場合や、血圧低下や意識障害がみられる場合は、速やかに医療機関で点滴治療などを受ける必要があります。

## 脱水症状予防の介護のポイント

①脱水症予防のために、以下のこと気につけましょう。

- ・食事をきちんととれるようにしましょう。
- ・いつでも水分を摂れるように、飲み物を手近に置いておく（摂取量を記録しておくとよい）ことも大切です。
- ・嘔下障害がある場合は、プリン、ヨーグルト、ゼリーなどで水分を補給しましょう。
- ・汗や尿からは、水分だけでなく塩分などの電解質も失われる所以、適正な塩分の補給も大切です（電解質を含むスポーツドリンクを利用するとよい）。



②口から水分が取れない、意識障害を起こすなど緊急の場合は、ただちに医療機関に連絡しなければなりません。

## 読者へのメッセージ

人間は、風邪をひいてしまい、それが直接の原因となって亡くなることはありません。脱水症は、人の生命を脅かす危険な症状の一つです。介護職は、人の命を預かる専門職として介護の専門的知識を身に着けることが重要です。北海道介護福祉士会では、介護の基礎知識に関する勉強会などの依頼も引き受けております。お気軽に事務局までご連絡ください。

[施設の紹介] 社会医療法人アンリー・デュナン会 <http://henry-dunant.or.jp/framepage1.html>

所在地：深川市あけぼの町1番1号（昭和35年設立）

事業内容：療養型病床、介護医療院、サテライト型介護老人保健施設、居宅介護支援事業所、認知症グループホーム、地域密着型特定施設、認知症対応型医サービス



## 一般社団法人北海道介護福祉士会

介護福祉士の職業倫理の向上、介護に関する知識技術・経験を深めて資質向上を図り、北海道の福祉の推進に寄与している団体です。 ★ 新入会員募集中 ★

TEL&FAX 011-222-5200



ホームページ  
はコチラ



入会のご案内  
はコチラ

アンケートご協力のお願い

## 皆さんの「声」をお聞かせください！

北海道福祉人材センターでは、福祉職場での就職を希望する方々を対象に、皆さんの就職に関する意向や活動状況をお聞かせいただき、今後の求職相談・活動支援に役立てる目的としています。

回答は匿名で集計し、個人情報の保護に十分配慮します。調査結果はウェブサイトで公開する予定です。

ぜひ、率直なご意見をお聞かせください。

ご協力  
お願いします



### アンケート回答方法

右記QRコードを読み取り  
ご回答ください。

アンケート締切 2024年9月30日(月)

対象 登録者の皆さん



ご感想入力フォーム



「ふくし・かいご通信」をお読みいただきありがとうございます。  
皆さまからのご感想をお待ちしております！！

北海道福祉人材センターでは、福祉職場への就職に関する相談を随時受けております。お気軽にお問合せください。

TEL 011-272-6662

発行：北海道福祉人材センター

