

# 浜りハ通信

28年7月1日  
33号発行

相馬野馬追の季節になりました。日中の日差しも強くなり、これからは熱中症や脱水症が起こりやすい時期です。今月の浜りハ通信では、脱水症についてお伝えします。

## なぜ高齢者が脱水症になりやすいのか？

脱水症は誰にでもなりえる病気ですが、特に高齢者は注意喚起が促されます。なぜなのでしょう？それは高齢者が脱水症になりやすい特徴があるからです。

### ①筋肉量が少ない。



筋肉は水分の貯蔵庫！  
筋肉の水分含有量は  
約70～80%

脂肪の水分含有量は  
約10～20%



つまり、筋肉量が少ないということは体内に水分を溜めておきにくいいため、長時間水分を摂取できない状態では、安易に脱水症を引き起こしてしまおう！

### ②水分摂取量の減少

体内に水分が少なくなると、喉が渇きます。しかし、老化や脳神経系の病気によってこの部位の働きが鈍くなることで喉がかわいた感覚が分かりづらくなります。また、高齢者は活動量の減少、老人性うつ、認知機能の低下などから空腹感を感じないことや食事を認識できないことがあります。そうすると食事量が減ってしまい、それに伴い水分摂取量も減少しやすくなります。



## 高齢者の脱水症のサイン

### 1 痰が絡んだ咳を繰り返す。

水分の摂取が極端に少なくなると、痰がからみやすくなります。水分摂取により、絡んだ痰を出しやすくなります。

### 2 脇の下に汗をかかない。

お年寄りの脇の下に手をあててください。脇の下は湿っているのが普通ですが、脱水状態になるとその湿り気がなくなります。

### 3 ハンカチーフサインで確認する。

手の甲の皮膚をつまみ上げて脱水状態をチェックする方法です。正常な状態ならすぐに戻りますが、脱水を起こしていると、ハンカチをつまみ上げたようにしばらく戻りません。

## 高齢者の脱水症予防

高齢者の脱水症予防には①体温調整②こまめな水分補給が大切です。

服装やエアコンで温度調整を行いましょう。また、温湿度計で高温多湿にならないようチェックすることも効果的です。また、喉の渇きがなくても定期的に水分補給をしまししょう。また、水分含有量を増やすため、運動を行い、筋肉をつけることも予防になります。

