

現場から経営まで「認知症ケア」のサポートマガジン

認知症ケア 最前線

Dementia Care
Support Magazin

2012
vol.33
<http://gurukea.com>

輝きの現場から
宅老所・デイサービス ひぐらしのいえ
重度認知症患者デイケア 小山のおうち

▶ 現場向け特集②

脱水症&熱中症対策

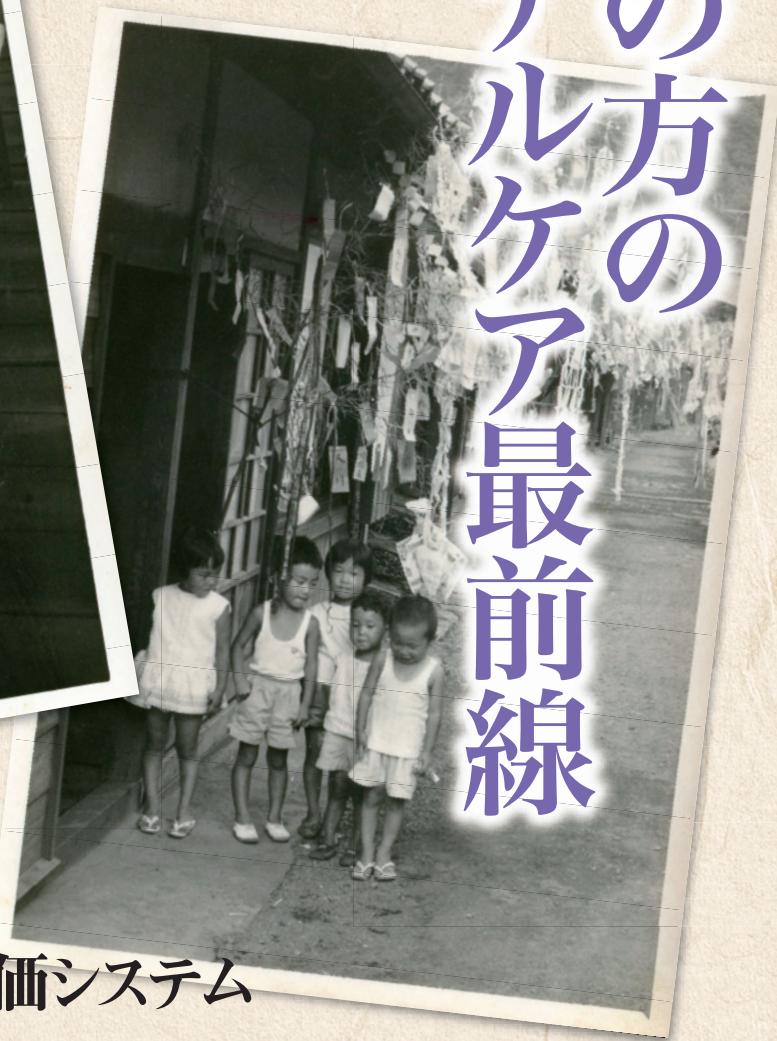


▶ 経営者向け特集

経営のプロに学ぶ 職員評価システム 介護事業における福利厚生

▼ 現場向け特集①

認知症の方の ターミナルケア最前線



高齢者の 脱水症と熱中症について

祐ホームクリニック
院長

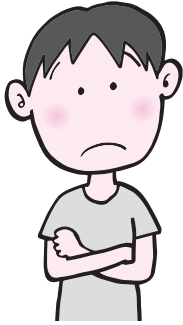
林 恭弘

高齢者は季節を問わず容易に脱水症に陥ってしまいます。また、春から夏にかけての暑いシーズンには、生命の危険に直結する熱中症にも特に注意が必要です。

では「脱水症」「熱中症」とは、それぞれどのような病気なのでしょうか？

本稿では「脱水症」と「熱中症」についてご紹介していきます。

熱中症？
脱水症？



寝たきりでも油断してはいけない「脱水症」

脱水症というのは「体から出る水分が増えたり、体に入る水分が減ること」で、体内の水分が不足した状態のことを言います。

人間は体内にたくさん水分を含んでいますが、年齢が若いほど体の水分量は多く、小児では体重の約80%を水分が占めています。成長するに従って、体内の水分の割合は減少していきます、成人になると約60%で安定します。しかし高齢になると、筋肉の減少に伴って、その割合は再び減り始め、体重の約50%にまで減少してしまいます。

体内に含まれている水分が普段の状態より

も少なくなってしまう、体にいろいろな問題が起きた状態を「脱水症」と呼ぶのです。高齢者の場合は、体の中に蓄えられている予備の水分が少ないため、容易に脱水症を起してしまいます。

人間が活動していくためには、毎日2リットル以上の水分摂取が必要です。何もしていかなくても、呼吸の中に含まれている水蒸気や汗となって体から出ていく不感蒸泄と呼ばれる水分が約1リットル、便や尿となって体から出ていく水分が約1リットルあるからです。私たちは、活動に必要な水分のうち、約1リットルは食事、約1リットルは飲み水から体の中に取り込んでいます。

脱水症 & 熱中症 対策

活動の乏しい、寝たきりに近い高齢者でも、先ほど説明した不感蒸泄分の1リットルと、体内に溜まってくる毒素を体外に出すために必要な尿量0.5リットルを加えた1.5リットルの水分摂取が最低限必要とされています。また、運動や発熱によって汗をかき、体内の水分が足りなくなってしまう場合には、足りなくなった水分をさらに体の中に取り込む必要があります。汗をかけばかくほどたくさん水分を摂らないと、簡単に脱水症に陥ってしまうのです。



脱水症の症状

脱水症は、水分だけでなく塩分(血液中に含まれるナトリウム・カリウムなど)が同時にどの程度失われているかによって、

- ◎高張性脱水 (水分がより多く失われるもの)
- ◎等張性脱水 (水分と塩分が同程度失われるもの)
- ◎低張性脱水 (塩分がより多く失われるもの)

の3種類に分類できます。

発熱や高温下で大量に汗をかいた上に、水分の摂取が不十分であると、塩分よりも水分の方が多量に失われるため、高張性脱水になりやすくなります。このような場合には、何よりも迅速な水分の補給が重要です。

ノロウイルス感染症のように、嘔吐や下痢がひどい場合は、水分に比べると体液に含まれる塩分がより多く失われて、低張性脱水になりやすくなります。このような場合には水分と同時に塩分も十分に補給する必要があります。水や一般的に販売されているスポーツドリンクでは塩分の濃度が足りません。低張性脱水の場合にはORS[※]と呼ばれる塩分をたくさん含んだ水分を補給しなければ、血液の中の塩分が薄まり、症状を悪化させてしまいます。

- ※ORS (経口補水液) [Oral Rehydration Solution]
- ・水分と電解質を素早く補給できるようにナトリウムとブドウ糖の濃度を調整した飲料。
 - ・一包のORSを水1リットルに溶かして出来る溶液の成分はナトリウム90、カリウム20、塩素80、クエン酸塩10、ブドウ糖111(単位mmol/L)
 - ・無い場合は水1リットルに砂糖40グラム・塩3グラムで代用可能。

体重の数%の水分が不足すると、脱水症として何らかの症状が出始めると言われており、初期には口の中や皮膚が極端に乾燥し、立ちくらみが出現するようになります。また、強いどの渴きがあり、尿量が減少し便秘傾向となります。

水分不足が体重の5%(体重50キログラムで2.5リットル)を超えると中等症であり、食欲が低下して反応が悪くなり、目がくぼんだようになってしまいます。水分不足が体重の10%(5リットル)を超えると重症となり、頭痛や目まいから体の力が入らなくなり、意識障害を起こして、最終的には死に至ってしまうこともあります。

認知症がある高齢者の場合は、自ら症状を訴えることができないことが多いため、職員が気が付くころには重症化していたというケースも多くあります。普段と様子が違い、呼び掛けに対する反応が悪かったり、食事や水分を摂りたがらない場合には、その原因の一つとして脱水症を疑う必要があります。

このような場合は、口の中や舌が乾いていないか、皮膚や脇の下が乾いていないか、手の甲の皮膚をつまんで引っ張ったときに、いつまでもしわが残っていないかどうかを確認してみてください。



脱水症の原因として 考えられるもの

次に、脱水症の原因をいくつかご紹介します。原因はこの限りではありませんが、身近な事例と照らし合わせながら考えてみてください。

① 水分摂取の不足

〈意識障害・渴中枢の機能低下〉

普段から傾眠がちだったり、ボーッとしていることの多い高齢者の場合は、のどの渇きに気が付きにくく、自発的に水分を摂らないことが多いようです。胃ろうなどの経管栄養の場合も、汗をかいた場合にはその分失った水分を補ってあげなければなりません。また、高齢者の場合は、渴中枢と呼ばれるのどの渇きを感じる脳のセンサー自体が鈍くなっているため、脱水状態に陥っても、のどの渇きを訴えないことが多いのが特徴です。



② 発汗の増加

〈発熱・高温・運動や労働〉

発熱により1度体温が上がると、不感蒸泄が普段より15%増加すると言われており、1日250ml程度は余分に水分を取る必要があります。また、1時間の運動で500ml程度の汗が出ると言われています。気温が高かったり、激しい運動をした場合には、さらに大量の汗が出ます。気温の高い日に庭の手入れをしたり、晴れた日にバス停まで歩く程度の運動でも、アスファルトの照り返しなどにより思ったより大量の汗をかいています。

③ 尿の増加

〈利尿剤・尿崩症・アジソン病・腎不全・高齢者によく見られる尿の濃縮力低下〉

心不全や腎不全、肝不全で投与される利尿剤は、その名の通り、尿の出を良くしてむくみを取る薬です。口から水分を取れなくなると、利尿剤をそのまま使い続けていると、簡単に脱水症に陥ります。また、高齢者は腎臓の働きが落ちてくるため、脱水状態となった場合でも尿量を減らしてそれ以上の脱水を防ぐ働きが不十分です。水分が十分に取れていなくても、尿は普段と変わらず出続けてしまうため、脱水に陥りやすいのです。

④ 消化液の喪失

〈嘔吐・下痢・腸閉塞・消化管ろう(小腸ストーマ・胆汁ドレナージなど)〉

嘔吐を伴った下痢の場合は、下痢で水分が失われていく上に、口から水分を取ることができなくなるので、すぐに脱水症に陥ってしまいます。また、先ほど説明したように、血液中の塩分も同時にたくさん失われてしまいます。胆道系の病気などでドレーンという管が入って、胆汁をバッグに流している場合も同様です。

これからの季節、さらなる 注意が必要な「熱中症」

2010年の夏は30年に一度といわれる記録的猛暑でした。6月～8月の全国平均気温は平年比でプラス1.64度となり、観測史上最高気温を記録した上、9月に入っても猛暑日が続きました。

その影響で、2010年7月～9月にかけて、熱中症で病院に救急搬送された方は5万3843人と過去最高を記録しました。またその内訳を見ると、65歳以上の高齢者が46.4%を占め、例年より高齢者が占める割合自体も増えていました。さらに特徴的だったのは、室内や夜間の発症が増えたことです。