

高齢者は脱水症になりやすい!?

気温が上がりすごしやすい日が増えてきましたね。
 外出する機会も増えるこの季節、水分をこまめに取っていますか？
 脱水を起こすと様々な危険があります。



まずは全身状態の観察を行きましょう♪

以下の項目で2つ以上あてはまる場合は脱水症を疑います

<input type="checkbox"/> 爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる	<input type="checkbox"/> 手足が冷たくなっている
<input type="checkbox"/> 口の中が乾燥している	<input type="checkbox"/> 血圧が低い
<input type="checkbox"/> 舌の赤身が強い	<input type="checkbox"/> 脈拍数が120回/分以上である
<input type="checkbox"/> 舌の表面に亀裂がある	<input type="checkbox"/> 体重が減っている
<input type="checkbox"/> 舌が白いものに覆われている	<input type="checkbox"/> 微熱が続いている(37度以上)
<input type="checkbox"/> 皮膚に張りがない	

高齢者が脱水になりやすい原因は・・・

1. もともと、体の水分量が少なくなっている。
2. のどの渇きを感じにくく、食欲減退し水分摂取が減る。
3. 腎臓の機能が低下し水分や塩分の調節機能が低下している。
4. 持病によっては、脱水状態との区別がつきにくいいため、水分補給を怠ってしまう。

【脱水症状を避けるために】

高齢者の方にとってほしい水分量の目安は1日2L。1日3食の食事から1L、飲み物として1Lが理想的な摂取方法です。また、寝る前や入浴後・運動後などは発汗しやすくなるので積極的に水分をとってもらいましょう。

ただし、排出される水分はただの「水」ではなく塩分を含んだ「体液」。水だけ飲むと体内バランスを保持するために余計に水分排出量が増えて逆効果です。

市販の補水液を利用しない場合は**水1Lに対し、塩3g・砂糖40g**を加えたジュースを作りましょう。



これなら、体から出ていった塩分と糖分をしっかり摂ることができますね。

訪問看護では全身状態の観察はもちろん、家の中の生活援助や介護相談を行っております。

栄養・体調管理でお困りの際は、お気軽にご相談ください。



訪問看護利用のためのチェックリスト！



各チェック項目中、ご本人またはご家族に当てはまると思う項目にチェックを付けてください。

■ 現在の療養状況

- 栄養状態
 - 食事療法が必要
 - 脱水を起こしやすい
 - 誤嚥しやすい
 - 食事摂取量が少なくなってきた
 - 水分摂取量が少ない
- 排泄
 - 排尿障害がある
 - 排便のコントロールがうまくできない
 - 便秘がある
 - 浣腸や摘便が必要
 - 頻回にトイレに行く
- 清潔
 - 入浴や清拭の介助が必要
 - 口腔内の清潔保持ができてにくい
- 移動
 - 介助が必要
 - 転倒の既往がある

■ 退院後も継続する医療処置

- インスリン療法等の自己注射
- 経管栄養
- 点滴
- 中心静脈栄養
- 創や褥瘡の処置
- ストマケア
- CAPD（腹膜透析）
- 尿路系管理（留置カテーテル、自己導尿、人工膀胱）
- 疼痛管理
- 在宅酸素療法
- 人工呼吸器（マスク式、気管切開下）

■ 服薬の管理

- うまく薬が飲めない
- 薬に対する理解が不十分であり、服薬が中断する心配がある

■ リハビリテーションが退院後も必要

- ご自宅に帰ると、寝たきりや廃用症候群になりやすい
- 継続してリハビリが必要

■ 介護（看病）を取り巻く、ご本人やご家族の状況

- 一人暮らし
- 介護（看病）をする人がいない
- ご家族の負担が大きい
- 在宅療養するご本人やご家族の不安が大きい
- 病状が不安定で、入退院を繰り返している
- 終末期をご自宅で過ごしたいという希望がある
- 病気に対する理解が出来ていない

3つ以上当てはまる場合は、お気軽にご相談ください。

無料で訪問看護が必要かどうかのアセスメントもさせていただきます。

訪問看護のご相談は

EMCリハビリ訪問看護ステーション南森町
大阪市北区南森町2-4-21 ビットビル21 401号室



TEL 06-6585-0086

FAX 06-6585-0081

【営業時間】9:00~18:00 【休日】土日祝日

ホームページ [エフェクトメディカルケア](#)

検索

