

The background of the slide is decorated with a pattern of overlapping, semi-transparent circles in shades of pink, light blue, and pale yellow. Interspersed among these circles are several four-pointed yellow starburst shapes. The overall aesthetic is soft and celebratory.

体が潤っているってなんだろう？

特養4階

体内に
関係している？

脱水？

血液？

体重が減る？

排便？



①人間における水分の役割 & 重要性

②介護・高齢者における水分の役割

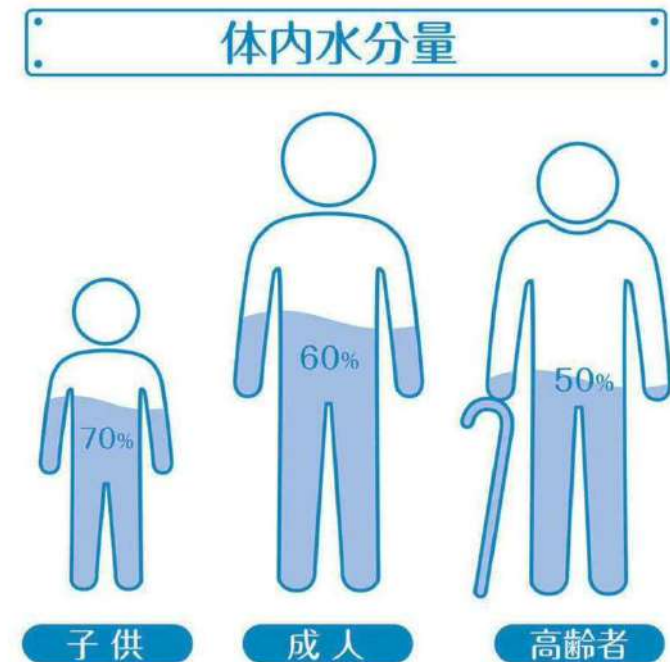
③4階での取り組み
ウイルス感染を経て



①人間における水分の役割 & 重要性

体に占める水分量

高齢者は、体調やメンタルなどの影響によって、活動量と筋肉量が減少しやすい
体調不良につながるケースもある

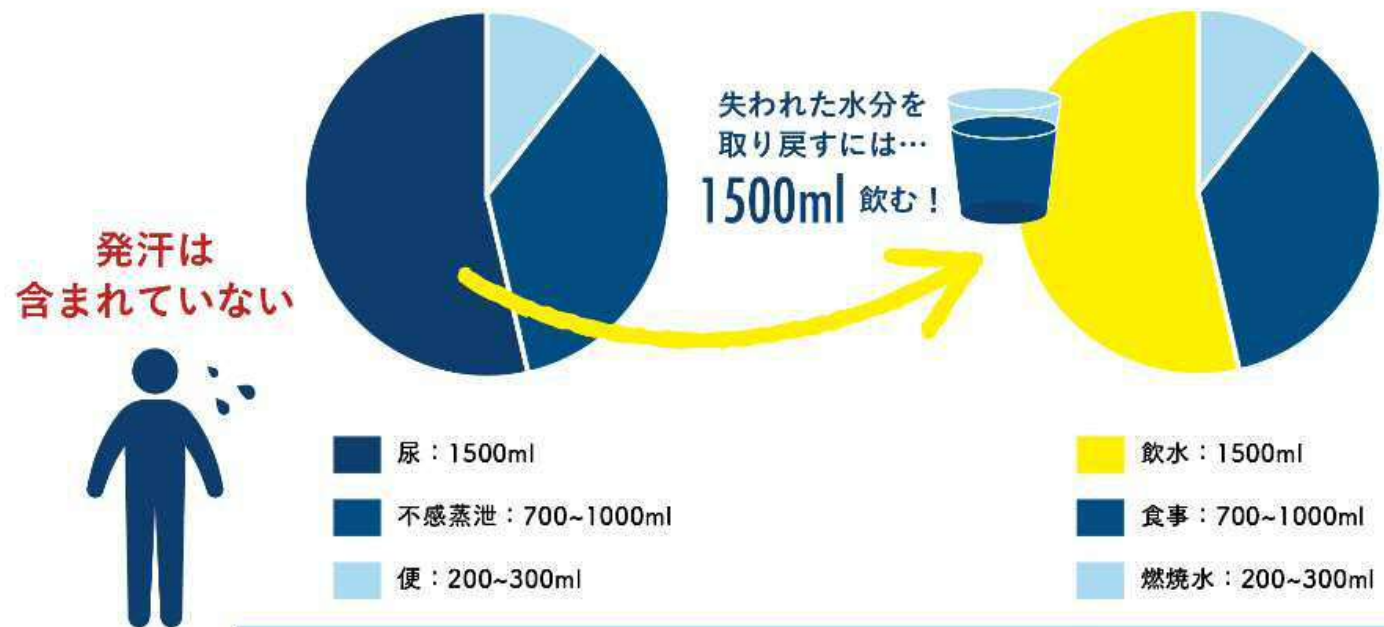


①人間における水分の役割 & 重要性

汗や尿で体の外に出ていく水分と飲食によって体の中に入る水分のバランスがとれることで、一定の量が保たれている

1日あたりの **排出量**
2400 - 2800ml

1日あたりの **水分摂取量**
2400 - 2800ml



■ 不感蒸泄とは、発汗以外の皮膚および呼気からの水分喪失のこと。

■ 燃焼水とは、体内で脂肪や糖質などの栄養素が燃焼し、発生する水分のこと。

①人間における水分の役割 & 重要性

水分が失われる時



暑さ

夏場の気温の高さや湿気による大量の発汗



病気

熱による発汗や下痢嘔吐など

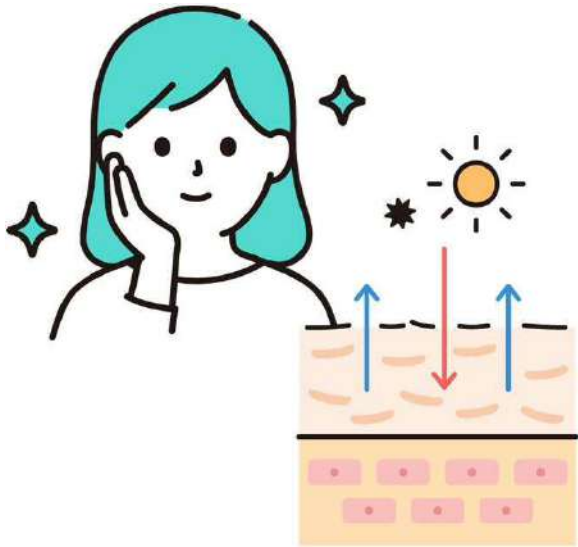


飲食

胃腸の調子が悪い、トイレが近くなるので水分を控えるなど、何らかの理由で十分な水分をとらないこと

①人間における水分の役割 & 重要性

水分が失われる時



乾燥

皮膚からの水分蒸発によっても外に出ていく湿度が低く、乾燥する**秋から冬**にかけては、より水分蒸発が進む

暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくい
水分を積極的にとらない人も多くなりがちです。
結果的に、体の外へと出ていく水分は多く、
体の中に補給される水分は少なくなるため、
体液が不足しやすくなるのです。

①人間における水分の役割 & 重要性



酸素や栄養素を運び、
体の機能を助けている

吹き出物やシミを
治す（消す）ための
新陳代謝を行う

溜まった老廃物を流して
体内を浄化させる

汗を出して体温を一定に保つ

①人間における水分の役割 & 重要性

**体内の水分が不足すると、
熱中症・脳梗塞・心筋梗塞・便秘
意識障害を引き起こす**

脳梗塞の場合

発症時間で最も多いのは

- ・夜間から早朝にかけて
- ・夏の脱水
- ・冬は体を動かさなくなること

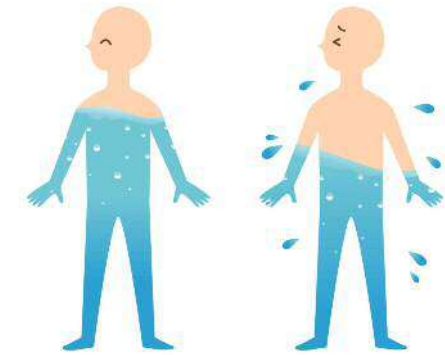



①人間における水分の役割 & 重要性

脱水症状 認知症の方は、より顕著に出現することがある

初期症状

頭痛 集中力の低下
日中の強い眠気 食欲不振
腹部の不快感 胃もたれ
体に力が入りにくい
筋肉痛 足がつる



65歳以上の高齢者の場合 

皮膚の乾燥 皮膚がポロポロ落ちる
口の中が粘つく
つばが少なく、つばを飲み込めないことがある
便秘になった、あるいは以前よりひどくなった
皮膚のハリがなくなる
手の甲をつまみ上げて離した後、跡が3秒以上残る
足のすねがむくみ、靴下のゴムの跡が10分以上残る

夜間不穏
夜間せん妄
傾眠 便秘

②介護・高齢者における水分の役割

①体内の水分量の違い

高齢者の水分(体液)が成人よりも10%も少ないため、夏場に高齢者が熱中症のリスクが高くなることも頷けます。

②喉の渇きを感じづらくなる

高齢者は感覚機能の衰えから、喉の渇きを感じづらくなる「**口渇中枢**」が減退します。

喉の渇きを感じづらくなると、水分の摂取量が減り、脱水になりやすくなる。実際には水分が必要な状態であっても喉の渇きを感じにくくなってしまふ。

②介護・高齢者における水分の役割

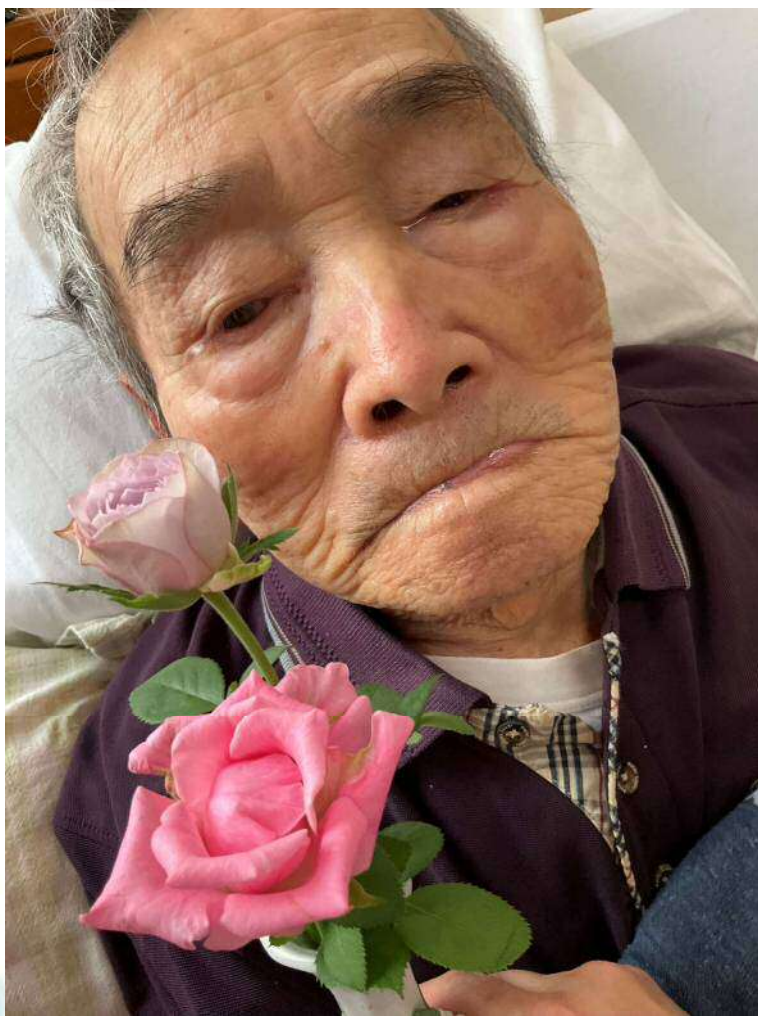
③腎臓の働きの低下

腎臓には体内の水分量をコントロールする働きがあります。しかし加齢とともに、腎臓の働きは低下してしまう。水分量をコントロールできなくなると、体液のバランスが崩れ、脱水になりやすくなります。

④薬の影響

高齢者の服用している薬の中には利尿作用があるものもあります。尿の排出により、体内の水分量が減り、脱水になりやすくなってしまいます。

③4階での取り組み



K.H様 91歳 男性

尿路ストーマ使用

肩・腰・膝に拘縮

全身に力が入ってしまうこと、皮膚が弱いことから、スーパートランス法にて移乗。

全介助で、お食事・水分摂取をされています。

(トロミは2杯使用)

尿路ストーマ使用の方は尿路感染症を防止のことから、1日の水分摂取量の目安が1,500~2,000ml位になるよう、水分を摂ることが重要

ベット上での水分摂取

首の間は指3から4本入るくらい



隙間を埋める



※ギャッジは44度

10時・15時の水分時は400ccを摂取

③4階での取り組み

- 水分を必ず200cc摂取していること
食事の際、お茶がどうしても飲めないかたには
ご本人様の好きなジュース・紅茶・コーヒーの提供
- 少しお身体がふくよかな利用者様はジュースは提供せず、
無糖で飲んでいただくなどの配慮をしていること
- トロミの利用者様は、分かりやすいように、表示を付ける



③4階での取り組み / 胃腸炎

胃や腸に感染する感染症で、感染力が非常に強い

何らかの影響で便に含まれる水分が90%以上になると、
水っぽい下痢（水様便）となる

水分量が多いと下痢になり、逆に少なすぎると便秘になる

下痢では、腸の働きが悪くなり小腸で体内に水分が吸収されずに体外に出てしまうため、体は徐々に**脱水状態**になっていく。その際、水分を控えるとますます体の中は脱水がすすみ、血液は濃縮されて濃くなってしまいう可能性が高くなる。

吐き気、嘔吐、下痢、胃痙攣、腹痛など



③4階での取り組み / 胃腸炎

胃腸炎の時の飲み物





THANK YOU

