

ケアマネジャーのお仕事サポート

テーマ

「適切なケアマネジメント手法」実践研修での「あるある」 ～水分の摂取支援①～

前回から続きです。ディスカッションのヒントをご紹介します。
今回は、適切なケアマネジメント手法 基本ケア21番 水分の
摂取の支援についてです。基本ケア8番 水分摂取状況の把握
の支援で調べたら500mlでした。



適切なケアマネジメント手法
(基本ケア)

21.水分の摂取の支援

一緒に考えよう!!

あなたは利用者様に1日の必要摂取水分量である2,2ℓ(食事、飲料水)
どのように摂取させますか。この事例では、あと1,7ℓ足りないのですね。

ヒント

人間が水を必要とする理由を添付(前回掲載)のリーフレットを持参して説明する。
特に身体の水分量が5%、10%、20%不足すると熱中症の症状が出る。
けいれんして救急車を呼ぶことに、**その先に死に至ることもある。**を説明。
必ず普段、水分を摂るために使用するコップ・グラスの容量を確認しておきましょう。

理解すると飲み始めます!

また、水分を摂らない理由に多くが「トイレ(小)の回数が増えるから」と利用者さんは言います。
が**「ちがうことに注意を促す!!」**

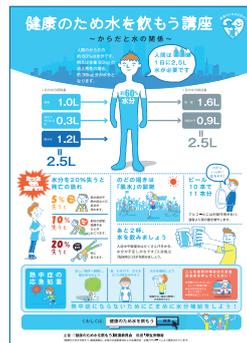
例えば

お薬を飲むとき「カプセル、錠剤が気道にくっついて炎症を起こすこともある」
だから「起き上がってコップ1杯の水で胃に流し込まないとダメだ」と説明する。
さらに200ml入るコップを用意してこれで1杯を飲まないダメと説明する
(一気のみでなくともよい)。1日3回服用だとこれで600mlです。

利用者本人は、「薬を飲む」に気をとられトイレの回数は忘れている。

通所介護で水分摂取を依頼。

お風呂の前後〇〇ml。昼食時〇〇ml。水分補給に〇〇ml。などなど記録・報告をしてもらう。



⚠ 水分補給の注意点

水分補給をこまめにしよう！一度にいっぱい飲ませても吸収量に限界があるのです。

180~360cc程度をこまめに摂るのが効果的。胃袋に入った水分は、小腸から吸収され、血液中に取り込まれるが、一度に吸収できる量は130cc程度吸収に30分以上かかる。

経口補水液とは？

脱水したカラダに必要な水と塩分(Na⁺)に加え、速やかな吸収のために必要な糖分(グルコース)をバランスよく含んだ組成になっています。



脱水したカラダに必要な塩分(Na⁺)を補います

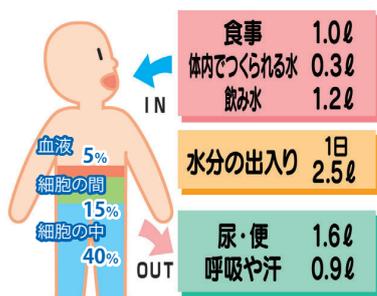


大塚製薬HPより

塩分(Na⁺)も糖分(グルコース)も多すぎても少なすぎても効果が弱まります。

水分と塩分を同時にとるには

大量に汗をかいたときには、スポーツ飲料や経口補水液がおススメです。でも、商品によっては糖分が多いものがあるので気になる方は、自分で熱中症予防ドリンクを作りましょう。



出典:環境省熱中症環境保健マニュアル(2014)より(Exercise Physiology 第4版, 1996, 53-54より引用、改変)

パーセントは「体重比」

熱中症予防ドリンクの作り方



厚生労働省HPより

執筆者

木村隆次 きむらりゅうじ

薬剤師

介護支援専門員

介護支援専門員指導者一期生

医療・介護連携協働をライフワークに活動中。大学卒業後、製薬会社のMRとして勤務した後、青森市内で薬局を開局。薬剤師として居宅訪問をしていた際、福祉用具と住宅改修に興味をもち没頭。介護支援専門員指導者の一期生。2000年4月から13年間日本薬剤師会常務理事、2010年から2022年まで青森県薬剤師会会長を務めた。2005年11月から日本介護支援専門員協会会長(初代)として厚生労働大臣の諮問機関で介護報酬や介護保険制度を議論する分科会・部会の委員を歴任。現在は、青森県介護支援専門員協会会長として自立支援型ケアマネジメントの普及のため後進へ情報発信し育成に努めている。