

ケアマネジャーのお仕事サポート

テーマ

一日の水分摂取量を確認しよう!!

今回は前回に続いて『「適ケア」の自己点検とは、「想定される支援内容」の視点の抜け漏れがないかを確認するもの』というテーマでお話しします。

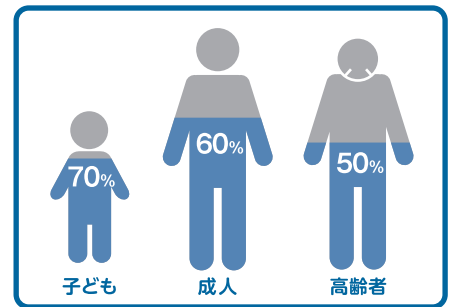
皆さん、自己点検をやってみましたか？
まだの方は、9月号を振り返って行ってみましょう！

前回のケアマネ通信は
こちらでチェック ▶▶▶▶
<https://takuhaicook123.jp/contents/detail/177>

今回は、「一日の水分摂取量」の管理の重要性について一緒に考えてみましょう。

高齢者は、脱水になりやすい。その訳は？

- ① もともと、体の水分量が少なくなっている。
成人 60%に対して高齢者 50%で脱水の影響が大きく出ます。
- 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。



水分を 20%失うと死亡の恐れ、
認知症の方は水分不足をきっかけ
に徘徊やイライラなどの症状が出
やすくなります。

2.5L

たったそれだけで?!

水分を20%失うと死亡の恐れ

- 5%失うと 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。
- 10%失うと 筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。
- 20%失うと 死に至ります。

健康のため水を飲もう講座
～からだの水の関わり～

人間は1日に2.5Lの水が必要です。

1.0L 0.3L 1.2L 1.6L 0.9L 2.5L

水分を20%失うと死亡の恐れ

5%失うと 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと 筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。

20%失うと 死に至ります。

認知症の方には水分不足が原因で徘徊やイライラなどの症状が出やすくなります。

脱水にならないためにこまめに水分補給をしよう!

「健康のため水を飲もう講座」参照



高齢者の一日に、必要な水分量は？

約2,500mL

食事に含まれる水分
約1,000mL

+

飲み物に含まれる水分
約1,200mL

+

体内で作られる代謝水
約300mL

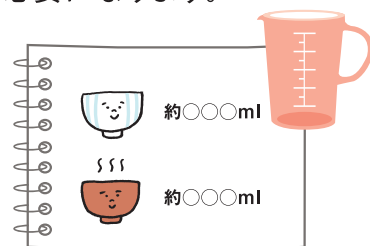
まず、この「食事に含まれる水分」が不足していると考えましょう。

高齢者夫婦世帯、単身世帯では、粗食、少食傾向にあり、一日3食食べていない。味噌汁、スープ、野菜サラダなど作っていない。食べていない。飲んでいない。つまり「食事に含まれる水分」が不足している状態にあると考えます。この食事に含まれる水分、**飲み物も含めて一日の摂取水分量**を調査する必要があります。

その際、介護支援専門員単独での調査は難しいと考えます。家族、訪問介護員、通所介護の職員など利用者との関わりのある方に協力してもらいましょう。調査時、普段**お茶を飲んでいる茶碗は一杯何ml**入っているか。**味噌汁のお椀は何ml**入るのか。など具体的な数量の計測確認が必要になります。

「適ケア」の実践研修中、私も計量カップを100円ショップで購入しました。これからは、計量カップが介護支援専門員の三種の神器になるのではないのでしょうか(笑)

この一日の水分摂取量が数値でわかれば対策を具体的に考えることができます。さあ、やってみましょう!!!



高齢者の脱水のサイン

生活環境からチェックする

- 室内の設定温度が28度を越えている。
- 室内の風通しが悪い。
- 直射日光のあたる部屋にいる。

生活態度からチェックする

- 一日中長袖厚着でいることが多い。
- 水分を摂取する量が少ない。
- 急速な食欲の低下。

※見逃さないために

- 痰が絡んだ咳を繰り返す。
- 脇の下に汗をかかない。
- ハンカチーフサインで確認をする。



次回は、「適ケア」における水分摂取量の項目がどこにあるのか確認します。そうすると全体の中で想定される支援内容が何のために表現されているか?その理解が深まると思います。 つづく

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。

