

高齢者と脱水・熱中症

かくれ脱水の見分け方と
熱中症の対策

2012.7.18

リハビリフィットネス訪問看護ステーション旭

理学療法士 小幡匡史

看護師 長谷川美佐恵

熱中症とは？

体液の
不足

体温の
上昇

体液

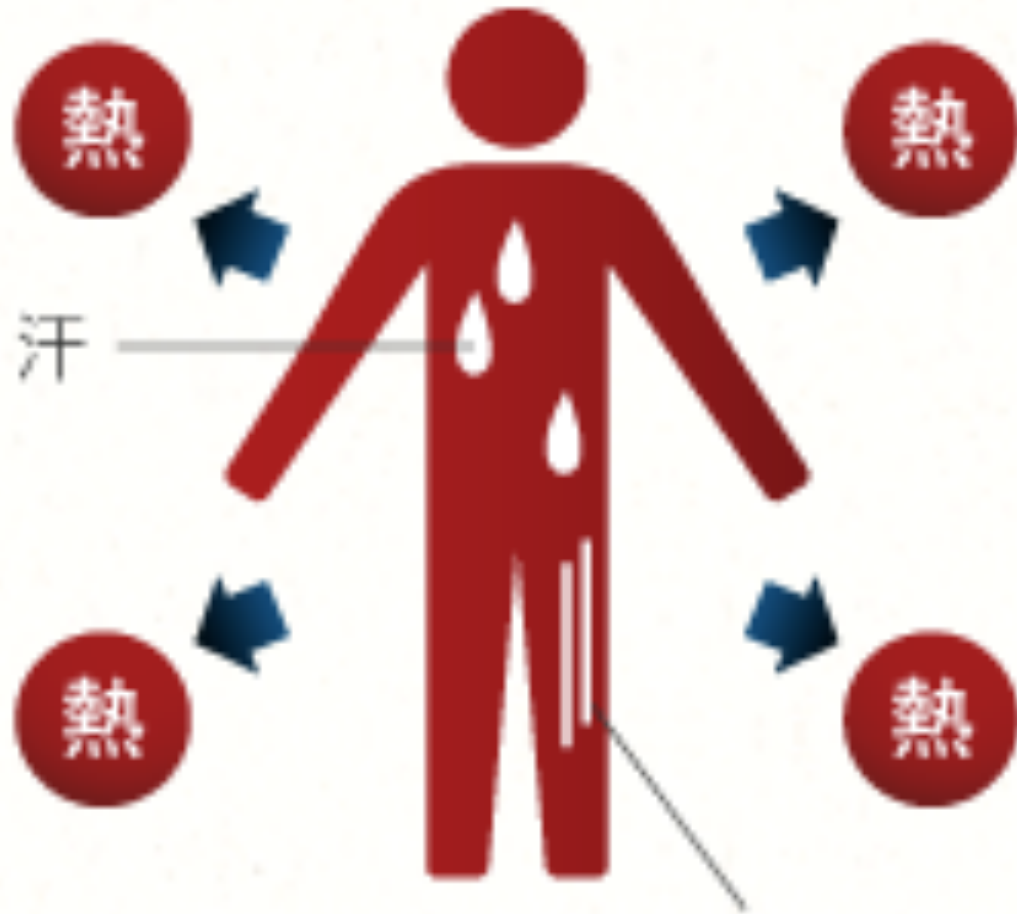
水分

電解質
(塩分
など)

熱中症



体温が一定に保たれる訳



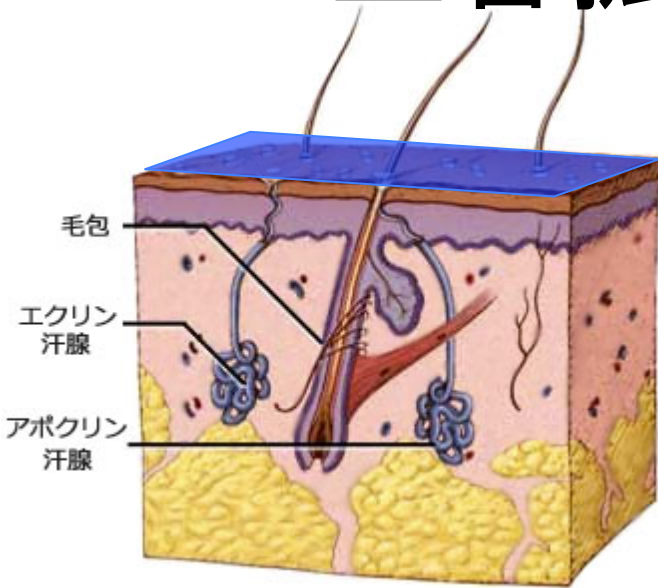
体温が上がりそうになると

①汗をかきます

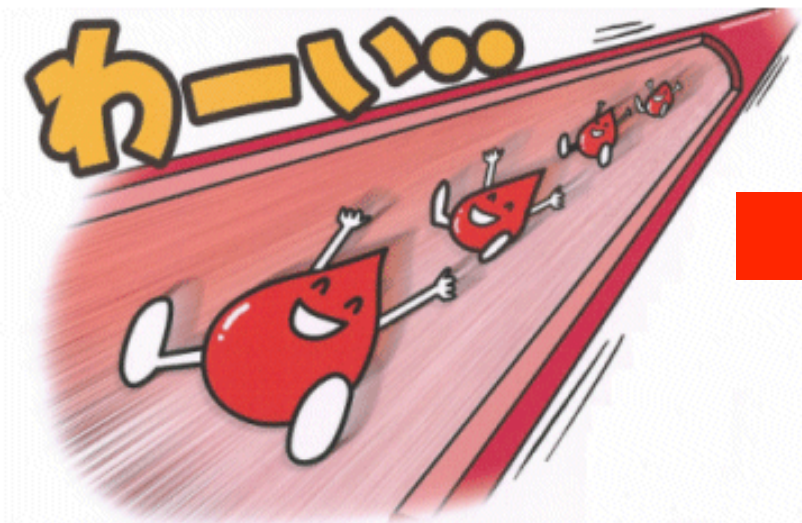
②血管が拡張します

皮膚に血液を集める

血管拡張、発汗すると・・・



皮膚表面を汗がコーティング。**打ち水**で外気温が下がるように、体温も下がる。



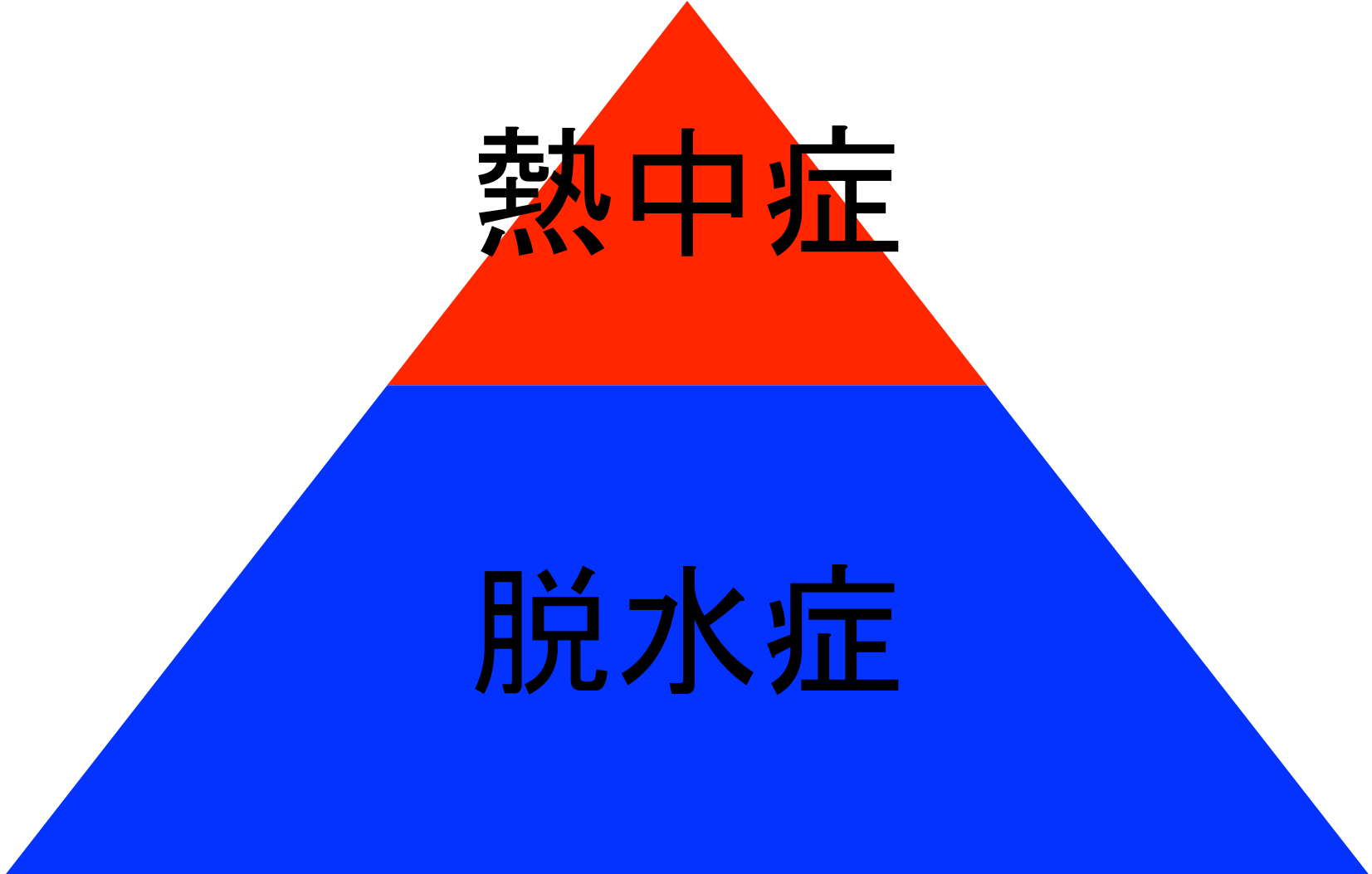
外気温で冷えされる血液が増える

熱中症には脱水症が潜んでいる

体温上昇⇒発汗⇒体液不足(脱水症)⇒発汗ストップ⇒熱中症



脱水症と熱中症の関係

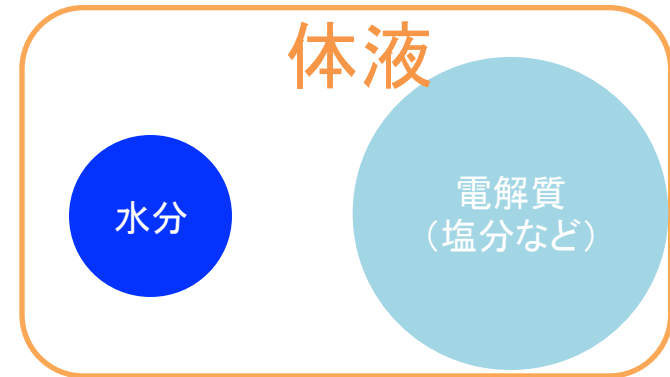


熱中症

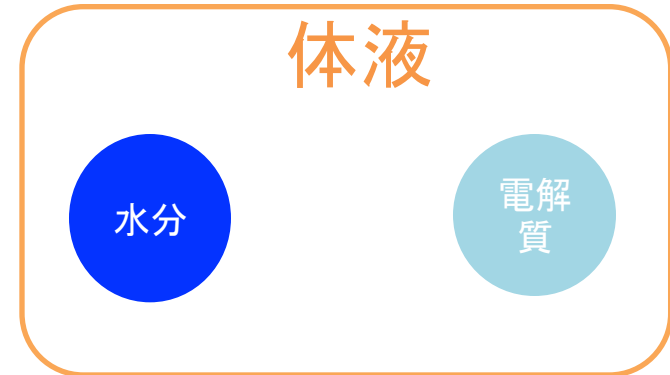
脱水症

脱水症の種類

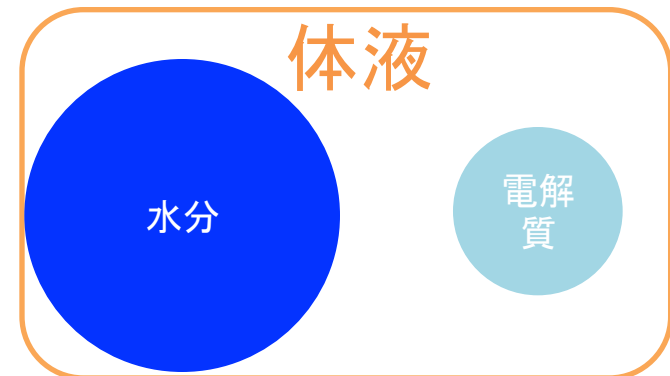
高張性脱水症：



混合性脱水症：



低張性脱水症：



高張性脱水症の原因・症状・治療

原因：**水分不足**

症状：口が渇く、体温上昇、
舌が乾燥、精神障害

治療：**水分補給**

低張性脱水症の原因・症状・治療

原因：**嘔吐、下痢、**

多量の発汗後に水だけ摂取した時

症状：倦怠感、血圧低下

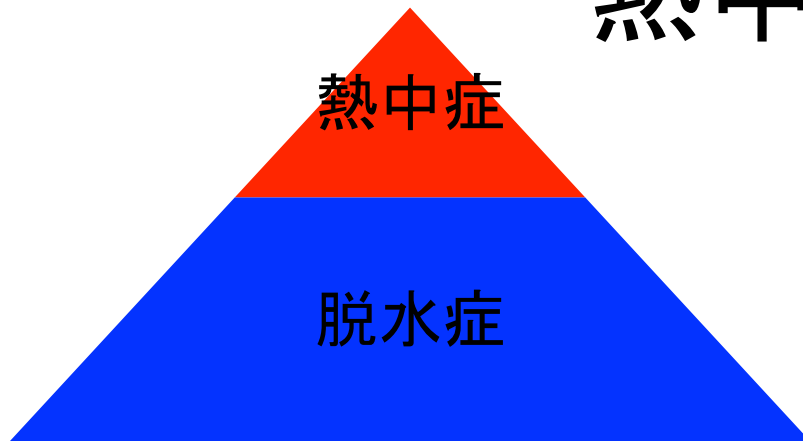
立ちくらみ、皮膚の弾力低下

治療：**経口補水液**

スポーツドリンク

補給

熱中症の分類



脱水症状
全体の60%

Ⅱ度以降
進行が早い

- Ⅰ度 めまいやたちくらみを自覚する
筋肉痛やこむら返り(脚がつる)がある
拭いても拭いても汗がどんどん出てくる
- Ⅱ度 頭痛、吐き気、嘔吐を認める
疲れやだるさといった全身倦怠感を自覚する
- Ⅲ度 意識障害を認める
けいれんが起こる
体温が高くなる

脱水症状を早めに食い止める事が大切！！

分類別の対応

- I 度 めまいやたちくらみを自覚する
筋肉痛やこむら返り(脚がつる)がある
拭いても拭いても汗がどんどん出てくる
- II 度 頭痛、吐き気、嘔吐を認める
疲れやだるさといった全身倦怠感を自覚する
- III 度 意識障害を認める
けいれんが起こる
体温が高くなる



- I 度 涼しい、風通しの良い場所に移す／安静にして体を冷やす
水分、塩分、糖분을補給する
- II 度 I 度の対応を持続する
誰かが必ずそばで見守り、症状が改善しなければ病院へ移す
III 度に悪化した場合も病院へ移す
- III 度 I 度、II 度の対応を持続する／すぐに救急車を呼び、病院へ移す



体温を下げるポイント

効率的に体温を下げるにはどこを冷やせば良いか？

くび

わきの下

太もも内側

キッチンで作る 『経口補水液』簡単レシピ°

《用意するもの》

- ・ボトル 500ml用
- ・塩 小さじ1/4杯(1.5g)
- ・砂糖 大さじ1と小さじ1杯(20g)
- ・水 約500ml



《作り方》

* 沸騰させた水 500ml * 塩 小さじ1/4杯 (1.5g)

* 砂糖 大さじ1+小さじ1杯 (20g)



少し飲みやすくする為に
レモン果汁などで
飲みやすくしてもいいです。



【簡易目安】

♪ 親指・人差し指・中指で
ひとつまみ
約1g

♪ 大さじ1杯 (15ml)



ペットボトルキャップ 2杯

適切な水分温度は？

冷たい飲み物

体を冷やす

早く吸収

胃腸の負担がかかる

脱水症状



温かい飲み物

体を温める

ゆっくり吸収

胃腸の負担少ない

寝る前

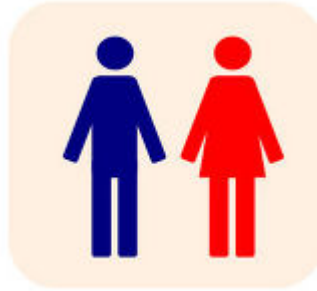


常温の飲み物

胃腸に負担なく吸収

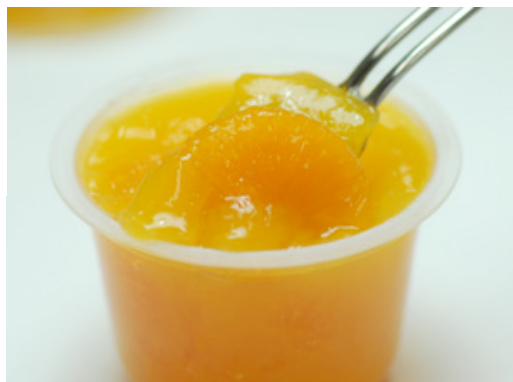
食事・おやつタイム

高齢者に水分を促すタイミング

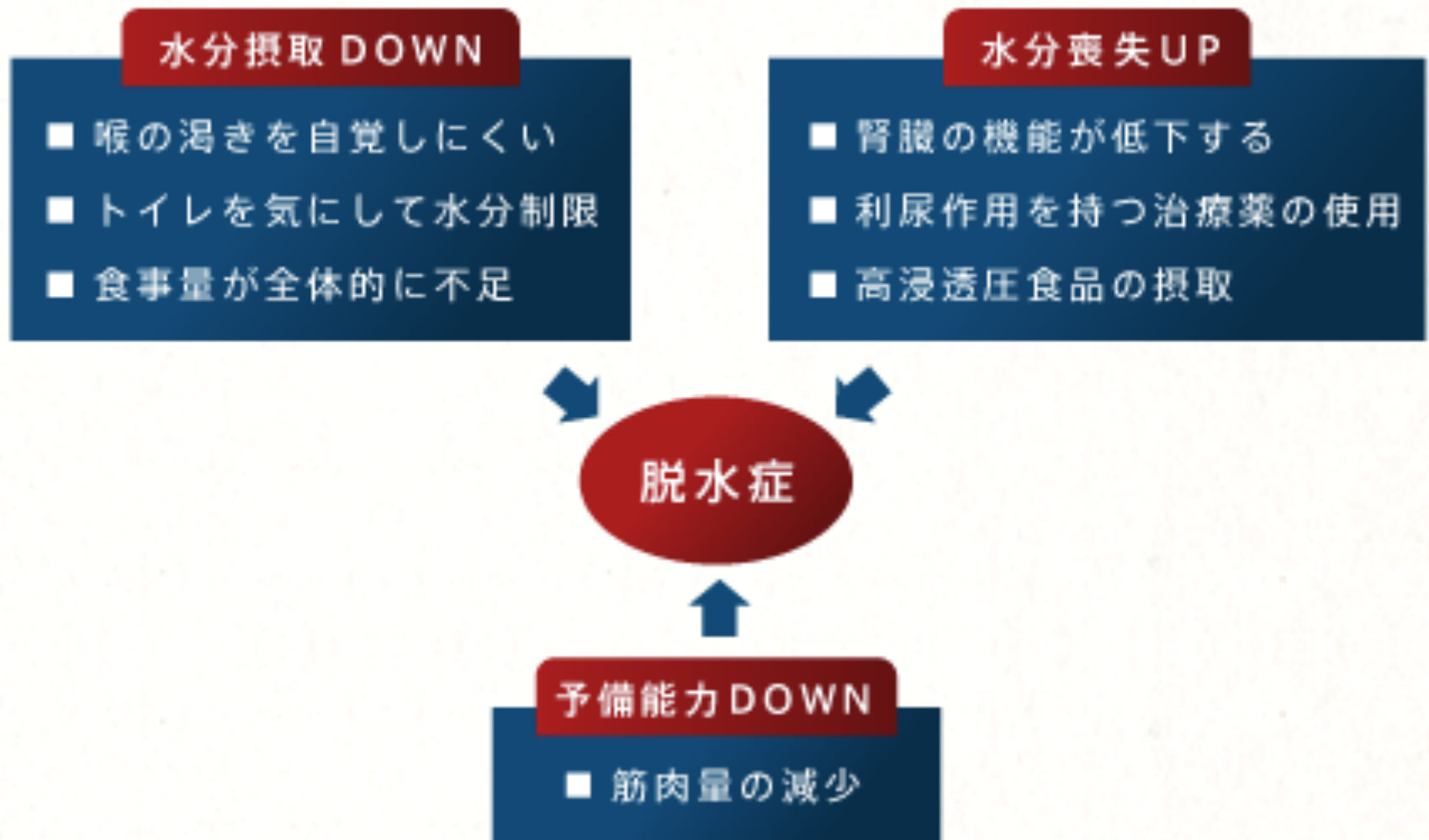


小分けにして少しずつ、
たくさん飲んでもらいましょう。

こんな工夫をしてみたらどう？



高齢者が脱水症になりやすい理由



体感温度がわかりにくい高齢者

過度の衣類を着ている人

過度の寝具を使用している人

高齢者が熱中症を予防するには

温度計・湿度計を常設する

夏場は室温 28°C 、湿度 70% 以下が目安
家族やケアスタッフがサポートする

高齢者が脱水症になりやすい理由

高浸透圧食品の摂取



味が濃い



水分が欲しい

脱水症の有無チェックリスト

1つでもチェックが入ると脱水症が疑われます

- 食欲が低下した
- 元気がない、居眠りしがちである
- 尿、ヨダレ、痰の量が減った
- 微熱が続く
- 脇の下が乾いている
- 舌の表面に光感がない
- 最近、体重が減少した
- 頭痛や筋肉痛がある
- 多弁あるいは無口になった
- 便秘になった
- 指先が冷たい、青白い
- 口の中が乾いている
- 暑いのに汗をかかない

脱水症の簡易検査

- 脈拍数が120回／分以上である
- 体温37℃以上である
- 爪を押した後、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- 皮膚に張りが無い
- 部分的あるいは全身的なけいれんがある
- 意識レベルが低下している
- 体重減少が3%以上

脱水症のチェック

姿勢変化による変化

<方 法>

患者を2分間臥位にし、その後1分間立位とし、それぞれ血圧と脈拍を測定する

<所 見>

以下の徴候がある場合は脱水が疑われる

- ・ 臥位時の頻脈：脈拍 100/min 以上
- ・ 臥位時低血圧：95 mmHg 以下
- ・ 起立に伴う脈拍数の上昇：>30/min
- ・ 激しい眩暈

脱水症のチェック

Turgor検査 (皮膚のハリ検査)

手の甲をつまんで2秒以内に
戻らなければ**かくれ脱水症**の
疑いあり。



脱水症のチェック

毛細血管再充満時間(CRT)

<方 法>

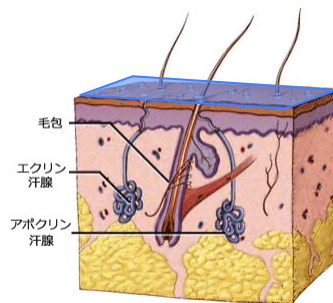
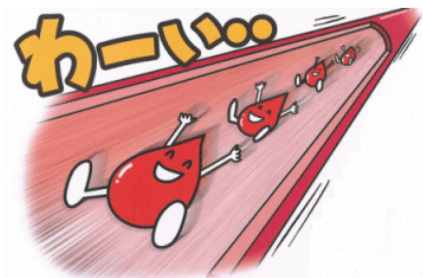
患者の手を心臓の高さに保ち、中指爪の背側を5秒間圧迫し、解除後同部の色調が元に戻るまでの時間を測定する

<判 定>

基準値が以下よりも再充満時間が遷延している場合は、脱水が疑われる

- ・小児・成人男性：2秒
- ・成人女性：3秒
- ・高齢者：4秒

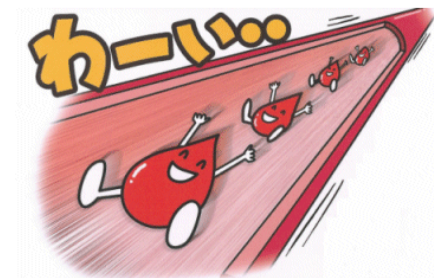
高齢者が熱中症を予防するには



血の流れを良くする

汗をかきやすい体になる

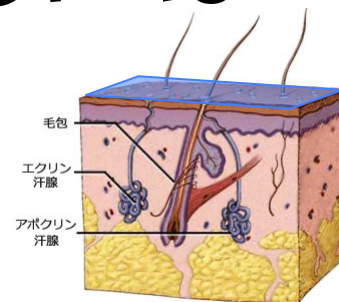
高齢者が血の流れを良くするには



タンパク質を含む食品を 摂る

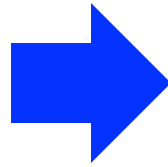
(例) 牛乳、ヨーグルト、豆腐

高齢者が汗をかきやすくなるには

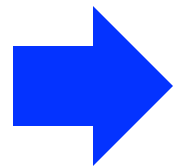


20分以上の有酸素運動で、
軽く汗をかく

水分・塩分補給のポイント

日常生活でかくジワジワ汗水分

運動や屋外作業でかく大量の汗



スポーツドリンク
経口補水液

ご清聴ありがとうございました