

## 脱水症になりやすい人とは

脱水に陥りやすい人の特徴を把握し、周囲の人が日頃からよく観察をし、些細な変化に気づいたり、気を配ったりすることが大切

## ☑ 子ども

- 体内の水分が多く失われやすい
- 呼吸や皮膚から失われる水分が多い
- 水分を体内に保つ筋肉が少ない
- 新生児や乳児は自分の意志で水分補給を行うことができない



## ☑ 高齢者

- 水分を体内に保つ筋肉が少ない
- 喉の渇きを自覚しにくい
- 食事が減り、食べ物から補う水分が不足しやすい
- トイレの回数を減らすために水分補給を減らしている場合も
- 腎臓の働きが低下している



## ☑ 水分を排出する薬を服用している人

利尿剤<sup>1)</sup>\*

利尿剤服用者では、水分補給が十分でないために脱水症状を引き起こす症例が多い

SGLT2阻害薬（糖尿病治療剤）<sup>2)</sup>\*

SGLT2阻害薬の尿中ブドウ糖排泄促進作用により浸透圧利尿作用が働き、頻尿・多尿がみられることがある

\*：効能・効果、用法・用量等の詳細は、各製品の添付文書をご確認ください。

## 1. 低張性脱水が原因

多量の下痢・嘔吐などにより、ナトリウムが失われ、体液が薄くなっている

⇒経口補水液で水分補給を行う

## 2. 等張性脱水が原因

下痢や嘔吐、糖尿病などにより、電解質と水分が失われ、循環血液量が急激に減少する

⇒経口補水液で水分補給を行う

## 3. 高張性脱水が原因

多量の発汗、水分摂取の極度な不足、尿崩症による尿量増加によって水分が不足

⇒水や麦茶で水分補給を行う

※濃いお茶や紅茶、コーヒー、アルコールは、カフェインが多く利尿作用があるため飲みすぎには注意しましょう。

## 検査数値に注目!!

TP・Alb

TP・Albともに上昇

BUN/Cr

BUNの上昇により、 $BUN/Cr \geq 25$ 

Ht/Hb

Htの上昇により、 $Ht/Hb \geq 3.5$ 

尿中Na

尿中Na &lt; 15

## 脱水スクリーニング

握手した手が冷たい



舌が乾いている  
縦に皺がある



脇の下が乾いている



爪の先を押して赤みが戻るのが遅い



手の甲の皮膚をつまみ戻るまでに3秒以上かかる



# 脱水症

## 栄養指導の実際

高齢者の脱水の例（70代）

既往歴：高血圧、慢性閉塞性肺疾患

内服薬：スピロノラクトン、トリクロルメチアジド

### 主訴

- ・3日前より下痢をしている。
- ・2日前より悪心、嘔吐および食欲低下がみられる。
- ・本今朝より気分不良あり。

### 身体所見

口腔内・腋窩乾燥あり、舌表面に縦方向の皺を認める  
 BUN21、Cr0.8、Na140、K4.5、Cl100、Hb17.2、Ht48、  
 尿中Na45

### アセスメント

- ・身体所見、BUN/Cr $\geq$ 25より脱水傾向
- ・下痢により、水分喪失量の増加

### アドバイス

- ①塩分と水分を補給する
  - ・経口補水液がおすすめ。
- ②こまめに水分を補給する
  - ・水や麦茶などをこまめにとるようにする。
  - ・常温～人肌程度の温度のものが飲みやすい。

## 手作り経口補水液

【材料】

- ・水 : 500ml
- ・食塩 : 小さじ1/4 (1.5g)
- ・砂糖 : 大さじ2強 (20g)

【作り方】

- ①水を沸騰させ、粗熱を取る。
- ②①に食塩と砂糖を溶かす。
- ③飲みやすい温度まで冷ます。

レモン果汁を絞って入れると  
 飲みやすくなります♪



## 管理栄養士おすすめ商品

### 水分で補う

クリニコ レモンと乳酸菌の水分補給ゼリー

- ・シールド乳酸菌100億個配合。
- ・入浴や就寝の前後、汗をかいたときの水分補給に。



ネスレヘルスサイエンス/味の素 アクアソリタ

- ・水分補給に特化した経口補水飲料で  
生活習慣病・口腔衛生ケアにも配慮。



大塚製薬工場 OS-1

- ・軽度～中等度脱水に。
- ・下痢・嘔吐・発熱による脱水、高齢者の水分摂取不足による脱水、過度の発汗による脱水に。



### 食事で補う

亀田製菓 イオンバランスおかゆ

- ・栄養、水分、電解質補給に配慮。  
開封するだけでそのまま食べられる。



## 脱水の程度とは

軽度脱水では、スポーツドリンクや経口補水液を飲むことで回復します。  
 意識障害に陥った時や重度脱水では、輸液による水分・電解質補正を行います。



<資料> 1) 熱中症対策に関する検討会で紹介された熱中症対策について  
 熱中症対策に関する構成員の主な御意見について（厚生労働省）  
 2) 糖尿病治療ガイド 2020-2021（日本糖尿病学会）