

水について



1. 基本的知識

- (1) 人間の体内水分量
- (2) 水の役割

2. 医学・介護的知識

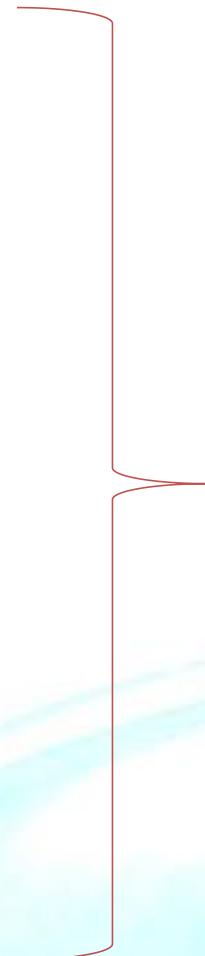
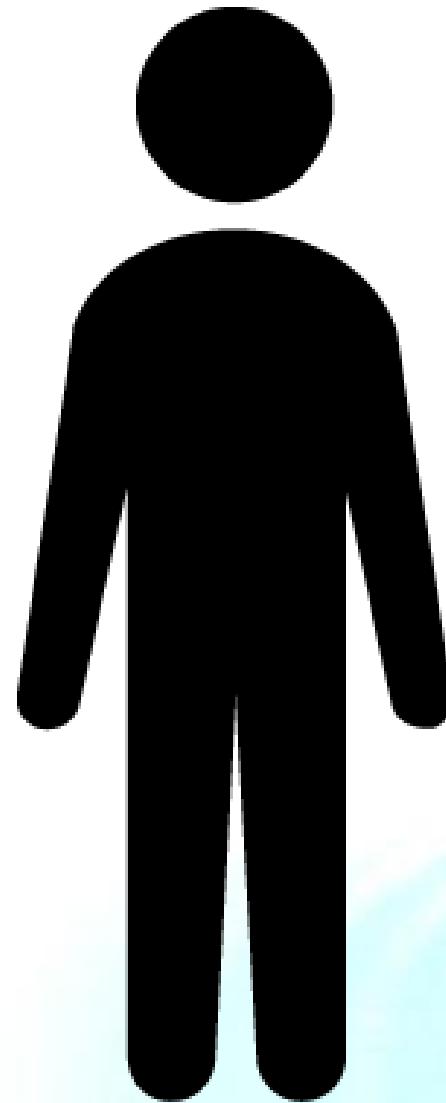
- (1) 脱水症について
- (2) 認知症と水分
- (3) 水分を摂取しないほうがいい事例

1. 基本的知識

(1) 人間の体内水分量

私たちの身体の中にある水分量は、体重の何%を占めているでしょうか？

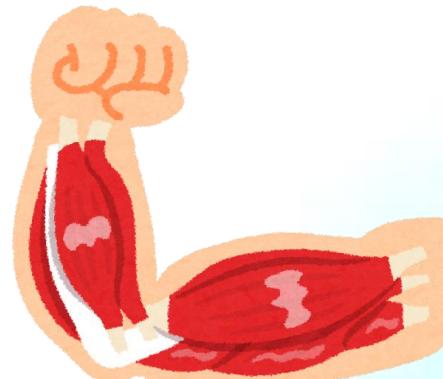
※水分→血液、体液等全て含む



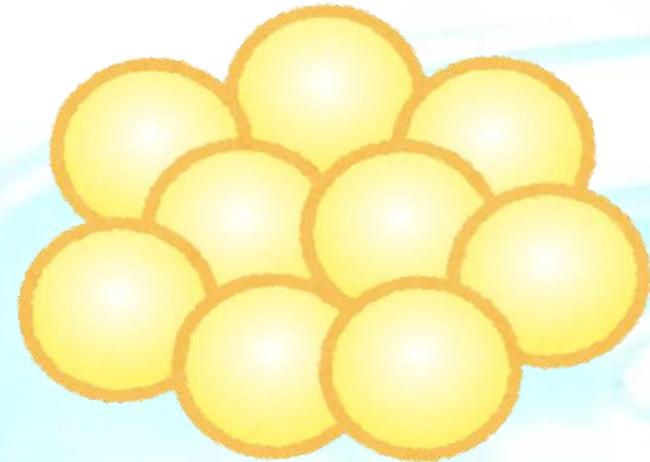
成人为体重の60%
(例: 50kg → 30ℓ)

最も多く水分を含んでいる
身体の場所はどこでしよう?

1. 筋肉



2. 脂肪



3. 血液



答え：1. 筋肉



筋肉は体内の「貯水タンク」と言われているぐらい、保水力がある。
→筋力低下により、蓄えられる水分量が減ってしまう。



※循環機能、脱水症等
様々なところに影響が出てくる。

(2) 水の役割、排出(OUT)量

体温調整

(OUT) 700~1000ml

血液の循環

排尿・便を促す

(OUT)
尿 1000~1500ml
便 200~300ml

細胞の活性化

1900~2800ml/日 排出している



2. 医学・介護的知識

(1) 脱水症について

	水分減少	症状
軽度	1~2%	大量の発汗・口渴・ふらつき・脱力感 等
	2~3%	発熱・尿の減少、濃縮・食欲減退・吐き気 等
中度	5%	手足の震え・昏迷・頭痛・脈拍の上昇 等
	7%	幻覚・呼吸困難・眩暈・言語不明瞭 等
重度	10%以上	痙攣・皮膚のひび割れ・舌の膨張 等



20%以上死亡

高齢者はなぜ脱水症になりやすいのか？

- 1.保水力がない
- 2.喉が渴くことがわかりにくくなる
- 3.水分補給をしたがらない
- 4.体温調整が難しくなる



(2) 認知症と水分



細胞の快適環境
代謝の活性化

細胞・脳の活性化

意識・覚醒が上がると、コミュニケーションを円滑に取れたり、活動量が増えるため認知症状の予防・軽減につながる。



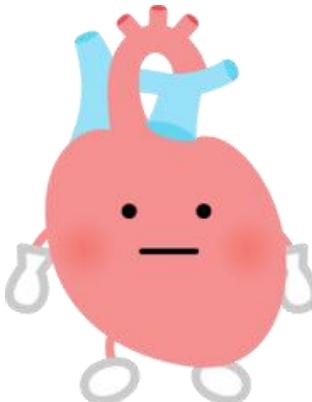
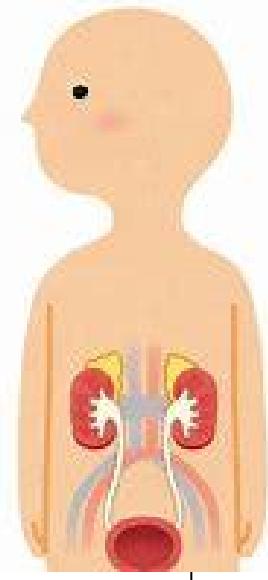
(3) 水分を摂りすぎないほうがいい事例

心不全

水分を摂取すると血液量が増える
↓
心臓の負担が増える
↓
臓器不全を起こす可能性が

慢性腎臓病

老廃物や毒素を排出できなくなる
↓
水が体に溜まる
↓
心臓や肺に負担がかかる



医師の指導のもと
水分制限がある場合も

むくみに注意！

2kg以上/週の
体重増加