

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

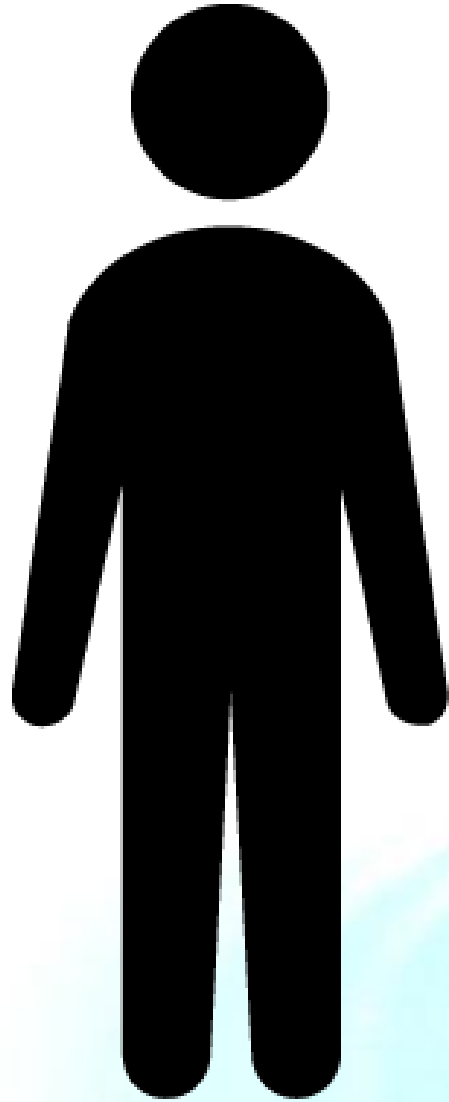
1. 基本的知識

(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

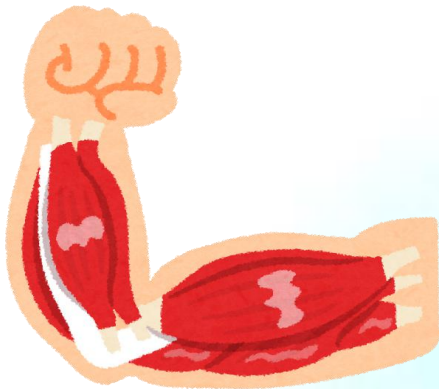




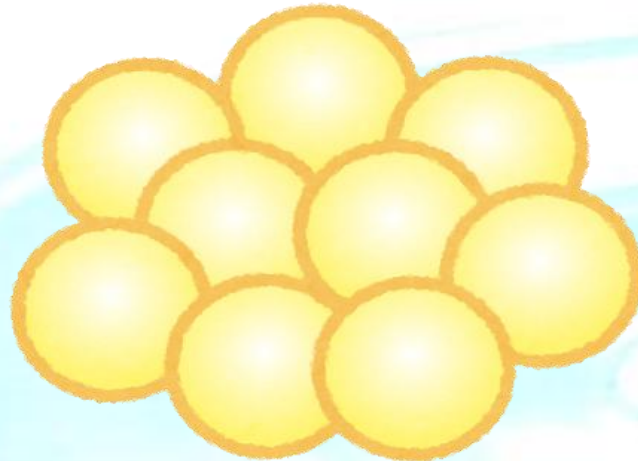
成人で体重の60%
(例: 50kg→30ℓ)

最も多く水分を含んでいる
身体の場所はどこでしょう？

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

細胞の活性化

排尿・便を促す

(OUT)

尿 1000~1500ml

便 200~300ml

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・口渇・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・混迷・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. 喉が渇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. 体温調整ができにくい



(2) 認知症と水分



細胞の快適環境

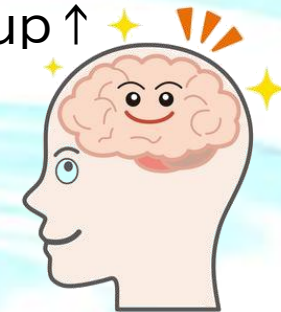
代謝の活性化

細胞・脳の活性化

身体の活動up ↑



意識up ↑
覚醒up ↑



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

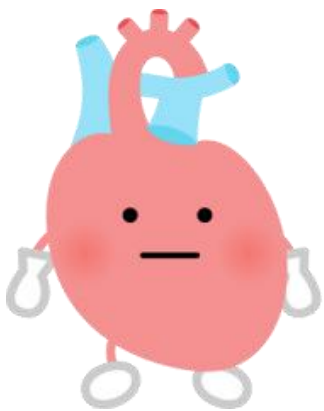
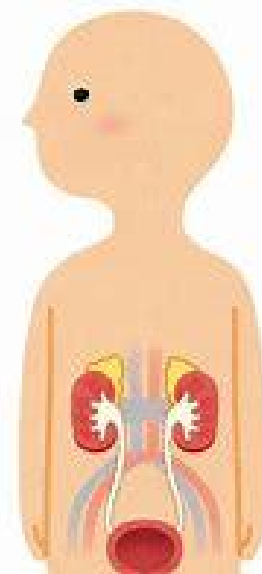
老廃物や毒素を排出できなくなる



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