

# 訪問看護ステーション便り

No.58

訪問看護ステーション (TEL32 - 2416)

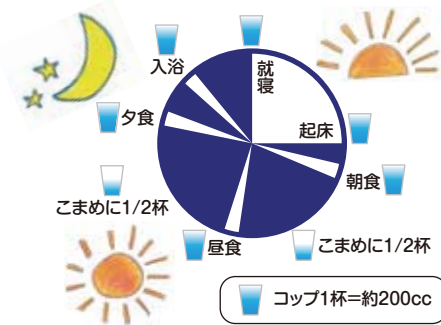


からだの水分、足りていますか。脱水・熱中症予防に、こまめに水分をとりましょう。

「のどの渇き」は、すでに脱水が始まっているサインです。水分は、普通に生活をしているだけでも失われます。食事などで摂取しても失った水分には足りず、1.2リットルは飲み水として補給しなくてはなりません。

しかし、喉が渴いたからといって一度に大量に飲むのは間違いです。吸収されるまでに時間がかかるので1回の水分補給で効率的に吸収できる量は200ml程度です。左図のように時間を決めてこまめに飲むのが有効です。

(注)治療で水分制限がある場合は、主治医に相談してください。

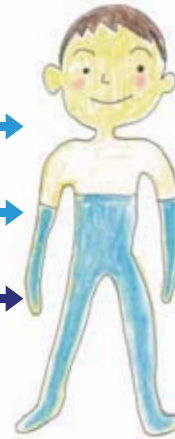


1日の水分摂取量

●食事 1.0リットル

●体内で作られる水 0.3リットル

●飲み水 1.2リットル



●尿・便 1.6リットル

●呼吸や汗 0.9リットル

1日の水分の出入り 2.5リットル

室内にすることが多い、訪問看護の患者さんも注意が必要です。

ご自宅で、脱水状態になったBさん、85歳女性の事例をご紹介します。

朝、訪問看護に伺うと、ご家族から「昨夜からご飯を食べず、熱っぽい感じがする」と言われました。いつも椅子に座って迎えてくださるBさんが、ベッドに寝ていて元気がありません。体温は38℃、食欲はなく、厚着をし、水分は控えていました。

Bさんは、「寒いから衣服を脱ぎたくない」、「トイレが近くなるし、むせるから水は飲みたくない」、「気持ち悪いから食べたくない」と言っていました。訪問看護師は、これらの症状から脱水状態と判断し、以下のような対応をしました。

「寒いから脱ぎたくない」

高齢・厚着から体温調節ができず、暑さ、寒さの感覚が鈍くなっています。高熱が続くと熱中症になり命が危険になることを説明しました。こもった熱を逃がすために薄着にして、首や脇、足の付け根を凍らせた保冷剤で冷やしました。



「トイレが近くなるから水は飲まない」

熱などがあり、だるくて動くのが面倒ですが、トイレを我慢すると、膀胱や腎臓に炎症が起こりやすくなることを説明しました。

「むせるから飲みたくない」

唾液量が減り、飲み込みにくいので、むせずに飲める方法を提案。経口補水液にとろみ剤を使って、スプーンでひとさじずつ介助して、むせずに飲みました。

「気持ち悪いからご飯を食べたくない」

消化液が減り、吸収が難しいため食欲低下しています。食事は無理にとらず、水分をこまめにとるよう説明しました。

ご家族に「体を冷やして、こまめに水分補給」をお願いしたところ、夕方には36℃に解熱され、夕食も召し上がることができました。これからは、着ているものを時々チェックしていただくようお願いしました。

こまめに水分補給を心がけ、残暑をのりきりましょう