



介護と
予防

高齢者の脱水と 福祉用具選定のポイント

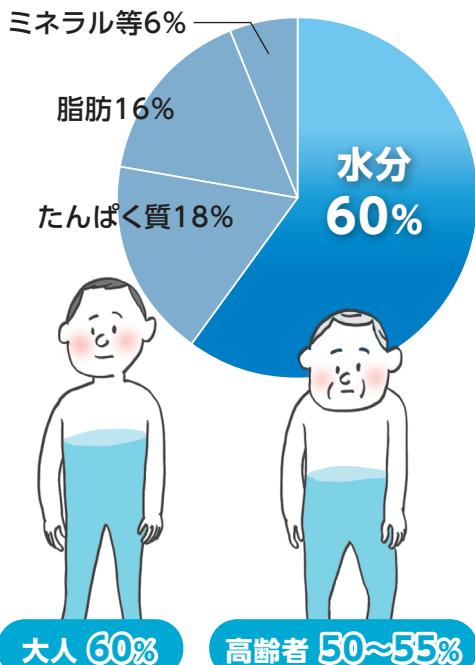
高齢者の脱水症状とは、

暖かい季節になるにつれ、熱中症(脱水症)の発生が急増します。熱中症は気温の影響を大きくうけますが、**加齢による身体機能の低下も密接に関係しています**。そのため、福祉用具を活用することで、予防が可能な面もあります。また、脱水は脳梗塞の原因にもなります。

本人も周囲も気づかないまま脱水状態になる
「かくれ脱水」
重症化すると命にかかわります



ヒトのカラダ水分率



そもそも、なんで高齢者は陥りやすいの?

1 水分が入りにくい

感覚機能が低下

- ・食事や水分の摂取量が減る(摂食嚥下障害がある場合などに生じやすい)
- ・トイレの回数を減らすために、水分摂取を控えてしまう
(移動に難しさ、わざわざがある場合に生じやすい)→**福祉用具にて対応が可能!**
- ・のどの渇きに気付きにくくなる



2 水分を保ちにくい

筋肉量の低下

筋肉は水分を蓄る(筋肉の水分含有率は70%程度!)
加齢による筋肉量の低下は体内の水分量低下の大きな原因



3 水分が出やすい

内臓機能の低下

体内の水分量をコントロールする腎臓の働きが低下すると、塩分濃度を適正に調節できなくなり、脱水症に陥るリスクが高まる

病気や排泄障害

頻尿者(糖尿病)など、余分に尿が排出されリスクが高まる

薬の服用

血圧を下げる薬(利尿作用のある薬を含む)、緩下剤など

人間の体の約6割を占める体液は、血液・リンパ液・消化液などから構成されています
大量に汗をかいたり、発熱や下痢などの体調不良で水分が失われたりすることで、体内に必要な水分量と塩分量が十分でなくなります

脱水症状を防ぐには?

電解質も含めた1日に必要な水分

高齢者で体重50kgの方は、1日約2ℓが目安。

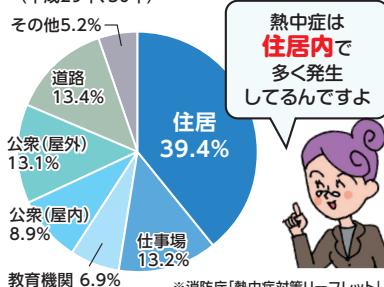
食事に含まれる水分は約1ℓなので約1~1.5ℓの水分を飲みましょう。



部屋の温度や湿度調整で 熱中症対策も心がけましょう

体温上昇で発汗が促され
脱水温度に対する感覚の低下で
体温調整がしにくい

熱中症による救急搬送の発生場所
(平成29年、30年)



水分補給

水分補給量が
減ることによる
脱水対策



電解質補給

発汗や下痢、嘔吐、尿などともに電解質が排出される
水だけでは危険

症状が出にくいため、食欲の低下や尿回数低下など周囲の方が気づいて
あげることが重要です。普段と様子が違う場合は、脱水を疑いましょう。
起床時・入浴前・就寝前などの水分摂取を意識的に取り入れましょう。

水分・電解質両補給

水分の補給量減少と、排出量
増加がともにみられる脱水時
の対策(高齢者に多い脱水)

トイレの回数や失禁を抑えたいからといって水分摂取を控えることは危険です!

移動に不安がある方も安心して移動できる環境を整えれば!?

活動量が維持できる

臥床時間の減少につながる

水分保持に大切な筋肉量低下の予防に

手すりやトイレ内環境を整え移動支援することが有効です

ベッドからの起きあがり、歩行サポートの整備



ふちは持ちやすい
形狀でさらに、
しっかりと握れる
スリットもあり
安心です。

トイレ内の環境整備



ホワイト

居室内での排泄環境整備

ひじ掛け昇降で移乗しやすいタイプ



カバーをずらし
ボタンを
押して昇降

ラフィーネ

介助移乗しやすいはね上げタイプ

ひじ掛け
はねあげ
介助がしやすい
ようにひろびろ
スペースを確保!

家具調座楽シリーズ



ひろびろ
スペース

洗浄・乾燥機能で拭き取りがラクなタイプ



拭き取り負担を軽減する
乾燥機能



家具調トイレ座楽 ジャワポット

洗浄機能は入浴できない時の 陰部洗浄や便意促進にも役立ちます

温水流で肛門部を刺激してあげると
便意をうながせます



洗浄後は温風乾燥で
拭き取り軽減



直腸性便秘に有効と
言われています

入浴時も脱水状態に
なりやすいので、
入浴前後の水分補給も
気を付けましょう



入浴前後のほか、就寝時にも
脱水になる危険性があります
就寝前後にも補給を心掛けましょう



当社商品をわかりやすくご紹介
「はやわかり動画」を
右記QRよりご覧ください。



Panasonic

動画で早わかり!
パナソニックの介護用品



詳細は
**「介護・生活快適商品
カタログ2019-2020」**
をご覧ください。
上記品揃え以外も取り揃えております。

ご用命は



たくさんの設置事例

手すり事例集No.2



導入検討に
お役立ち!

お声/工事不要で
場所を選ばず設置



お声/工事不要で
場所を選ばず設置



お声/工事不要で
場所を選ばず設置



お声/工事不要で
場所を選ばず設置



Pレポ

バックナンバーは
こちらから
ご確認いただけます



次回は

浴室にひやりはっと
トップ3とその対策を
ご紹介します。

※データ通信料は、お客様負担となります。※お使いになる機器によってはご覧いただけない場合がございます。あらかじめご了承願います。

パナソニック エイジフリー株式会社 ケアプロダクツ事業部
〒571-8686 大阪府門真市大字門真1048

<http://sumai.panasonic.jp/agefree/products>

法人のお客様 製品・在庫に関するお問合せ TEL06-6908-8141
個人のお客様 製品に関するお問合せ

0120-365887 受付 | 9:00~12:00/13:00~17:00
時間 | (土、日、祝日休み)

このチラシの記載内容は2020年6月現在のものです。