

D-TIMES

[dementia times]

Vol.2

認知症ケア委員会



水分補給で認知症が改善する！？



「1日に水分を1.5リットル摂る習慣を付ければ、認知症はよくなります」40年以上認知症介護を研究している国際医療福祉大学大学院の竹内孝仁教授はそう断言しています。

人体からは1日に1.5リットルの水分が尿として出ていくので、その分を補う必要があります。また、体内から水分が失われると血液がドロドロになり、意識障害が起こることも。そうすると認知症も悪化するため、水分補給は極めて重要なのです。

研究では実際に対象者の5割以上の方に、夜間せん妄の減少、不眠がちだったが朝まで良眠、要介護度の改善など何らかの効果が見られたというデータがありました。

☆なぜ水分補給が重要なのか、健康な体のために必要な水分量とは？



必要な水分排出
2400～2800ml/日

尿：1500ml
便：200～300ml
不感蒸泄：700～1000ml

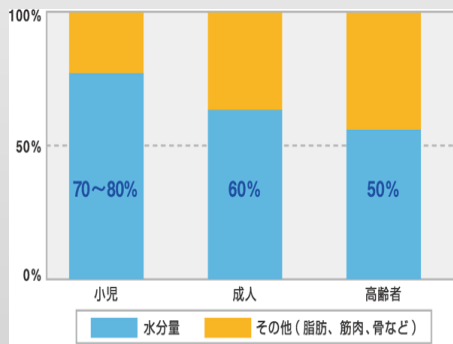


飲水：1500ml

食事：700～1000ml
代謝水：200～300ml

必要な水分摂取量
2400～2800ml/日

高齢者は体重の約50%を水分が占めています。水分が体中をめぐることで正常に活動することが出来ます。



しかしその水が
不足すると...



水分不足率	症状
1~2%	疲労感・いらいら・頭がぼんやり
3%	血行不良・脳梗塞
5%	からだの動きが悪くなる
7%	幻聴・幻覚・意識混濁
10%	死にいたる

この水分不足から引き起こされる意識障害が認知症の状態に関係しているということ。



老化とは

「体内の水分を失っていく過程」

水をたくさん飲むことで
認知症を**予防**することができる！

認知症高齢者は、のどの渇きに気づきにくい、「トイレが近くなるから要らない」と言って飲まない等、特に水分不足が著しく生じがち。平均 600ml~800ml というデータがあります。
そのため私たち介護従事者はスムーズな飲水をして頂くためのケアを考えていく事が重要です。

- 飲水のタイミングを考える 食事中だけでなく、リハビリや入浴などの運動・活動の前後にこまめに飲水！
- 雰囲気づくりを考える ケア者がお茶飲み仲間となり一緒にテーブルに座ってお茶をするのもひとつ！
- 水やお茶ばかりではなく好みに合わせて白湯や電解質を含んだ水分を飲んで頂く！

※やみくもに水分をとらせようとする事は水中毒になる恐れがあります。心疾患など個人の疾患を把握すること、医師に相談しその人にとって必要な水分摂取量を把握することは大切です。



目指せ！ 1日 1500ml



参考資料

「水をたくさん飲めばボケは寄りつかない」

医学博士・国際医療福祉大学大学院教授 竹内孝仁 講談社