

# かくれ脱水症

## ① 症状

- ① 皮膚乾燥
- ② 口渇
- ③ めまい、立ちくらみ、頭がボーッとする、  
集中力、記憶力低下
- ④ 尿量低下、濃厚尿
- ⑤ こむら返り
- ⑥ 食欲低下
- ⑦ 低Na、低K

①水が先に失われると高張性脱水（Na↑、K↑）

②嘔吐、下痢では等張性脱水（Na↓、K↓）

③利尿剤では低張性脱水（Na↓、K↑）Na喪失にK排泄が追い付かない

## ② 隠れ脱水チェック方法

- ① 皮膚 つまんで3秒以上戻らない
- ② 押して白くなった爪が3秒以上戻らない

## ③ 高齢者が脱水になりやすい理由

体液の貯蔵庫である筋肉の量が減り、体液が少なくなる  
喉の渇きを感じにくくなる

汗をうまくかけない（体温調節がおちる）

腎臓の機能が衰えて、水分がすぐ尿として出てしまう

暑さを感じにくくなる

頻尿や失禁を恐れて、水分摂取を控えることがある

冷房をつけるなどの環境調整の必要性を認識できない

利尿剤などの影響で尿が増える

食欲が落ち、食事からの水分摂取が減る

## ④ 脱水症でおこりうる疾患

- ① 脳梗塞、心筋梗塞
- ② 意識障害
- ③ 尿路結石・腎臓病
- ④ 熱中症
- ⑤ その他症状

便秘、口や皮膚の乾燥、尿量の減少、  
めまい、ふらつき、脱力感、不整脈