

かくれ脱水症

① 症状

- ① 皮膚乾燥
- ② 口渴
- 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排泄が追いつかない

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
喉の渴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
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