

論文

地域高齢者の脱水症に対する認識と予防行動に関する研究

杉野 美和¹⁾・奥山 真由美¹⁾・道繁 祐紀恵¹⁾・加藤 亜美²⁾・

川崎 友香梨³⁾・塩田 蓉子⁴⁾

Miwa Sugino, Mayumi Okuyama, Yukie Michishige, Ami Kato,

Yukari Kawasaki, Yoko Shiota

キーワード：地域高齢者，脱水症，認識，予防行動

Keywords : Local Elderly, Dehydration, Understanding, Preventive Behavior

要旨：地域在住の健康な高齢者の脱水症に関する認識と予防のための自己健康管理の実態を明らかにし、脱水症予防のためのケアを検討した。その結果、地域高齢者は、自己の責任において、脱水症を予防しなければならないと認識しながらも、脱水症を防ぐのは難しいと脱水症予防について周囲からの支援を必要としていた。また、地域高齢者は、脱水症の予防行動として、個々のライフスタイルに合わせて、時間や量、種類を決めて水分を摂取し、脱水症に関する情報収集もメディアや近隣の者から積極的に行い、脱水症予防への関心が高かった。以上より、今後は、高齢者の身体的・精神的負担の軽減のために、教育的支援ならびに相談機能の充実、情報交換の場の設定などの支援の必要性があると考えられる。

I. はじめに

高齢者では、加齢による体内総水分量の減少、細胞内水分量の減少、腎機能低下、口渇中枢機能低下、抗利尿ホルモン（ADH）に対する尿細管の反応低下、頻尿や尿失禁を心配しての自己による飲水量制限、食欲低下による食事摂取量の減少、嚥下機能低下による食事摂取量と飲水量の減少、代謝水の産生低下、歩行障害などの運動能力の低下など様々な原因により、脱水症をきたしやすい¹⁾。また、高齢者は諸臓器の予備能が低下しており、生理機能も個人差が大きく²⁾、体内水分量の減少を自覚しにくいいため、脱水症に陥っても自力で水分摂取のコントロールを行うことが困難である³⁾。さらに、高齢者の飲水行動は生理学的要因だけでなく、世帯構成や飲水の知識などの影響を受ける⁴⁾。高齢化率の増加に

¹⁾山陽学園大学看護学部看護学科

²⁾倉敷平成病院

³⁾岡山赤十字病院

⁴⁾元山陽学園大学看護学部看護学科

ともない、健康障害を持つ地域高齢者の増加、温暖化の進行により脱水症のリスクが高くなることも予想される。

以上より、高齢者は身体機能だけでなく、社会的な要因によっても容易に脱水症を起こしやすいという問題がある。そのため、高齢者は日常生活において脱水症のリスクを軽減し、脱水症の発症を予防することが重要である。

健康な高齢者の脱水症のリスクや発症に関する先行研究では、血清浸透圧の平均値が介護施設の高齢者よりも高く、脱水症のリスクが高いことが報告されている⁵⁾。しかし、地域高齢者の脱水症予防に関する認識や自己管理の実態に関する報告は少なく、ケアの必要性やリスク軽減のための方策について検討した研究もほとんどみられない。

そこで、本研究では、地域在住の健康な高齢者の脱水症に関する認識と予防のための自己健康管理の実態を明らかにし、脱水症予防のためのケアを検討することを目的とした。

II. 研究目的

地域在住の健康な高齢者の脱水症に関する認識と予防のための自己健康管理の実態を明らかにし、脱水症予防のためのケアを検討する。

III. 研究方法

1. 研究期間

平成 25 年 4 月 1 日～11 月 30 日

2. 研究対象

岡山市在住の 65 歳以上の高齢者 10 名とした。

3. 調査方法

地域住民の健康な高齢者 10 名に対し、インタビュー調査を実施した。主な質問内容は脱水症についての意見や脱水症を予防するために行っていること、工夫していること、困っていること、あったらよいと思う国や市町村などの支援についてである。実施場所は、A 大学のプライバシーが守れる教室で行った。対象者が希望した場合には、対象者の自宅とする。面接時間は、1 人につき約 30 分程度であった。脱水症の定義について、高齢者が理解しやすいよう『身体の中の体液（水分）と電解質が不足した状態』であることを依頼書に明記し説明した。

4. 分析方法

内容分析の方法を用いた。フィールドノートから脱水症の認識、予防のための自己管理行動、自己管理するうえでの困難な部分を、一文、一意味になるように区切り、その類似性・相違性に従い分類し、コード化（「」）、サブカテゴリ化（[]）、カテゴリ化（**【】**）の順に命名した。

5. 倫理的配慮

対象者に研究の趣旨と方法について文書を用いて説明し、協力への自由参加、個人情報

の保護、守秘義務の遵守を保証した。なお、A 大学研究倫理審査委員会の承認を得た。

IV. 結果

対象の年齢は 60 歳代が 3 名、70 歳代が 6 名、80 歳代が 1 名であった。性別は全員女性であった。

1. 脱水症に対する認識について

脱水症に対する認識の内容を表 1 に示した。コード数は 65 であり、14 サブカテゴリ、6 カテゴリから構成されていた。抽出された 6 つのカテゴリは、【自己の責任において脱水症を予防しなければならない】【周囲からのサポートがあればいいと思う】【脱水症予防をする事は難しい】【脱水症にはなりたくない】【日常生活の中では意識していない】【部屋の温度管理が必要だ】であった。

地域高齢者は、【脱水症にはなりたくない】という強い思いが基盤となり、[水分を摂らなければならない]など【自己の責任において脱水症を予防しなければならない】と感じていた。また、【部屋の温度管理が必要だ】と室温管理の重要性を認識していた。しかし、[水分をどれだけ摂ればいいのかわからない][脱水症かどうかの判断が難しい]など【脱水症予防をする事は難しい】と感じていた。また、[トイレの回数が増えると困る]「夜間トイレに行きたくない」と水分摂取をすることの難しさを感じていた。そのため、[市町村からの支援があればいいと思う]「脱水症に関するパンフレットを配布してほしい」など【周囲からのサポートがあればいいと思う】と支援の必要性を感じていた。さらに、「水を多く飲むことで膀胱炎になりやすいこと、熱がでやすいこと」と間違った認識を持っている地域高齢者もいた。

2. 脱水症に対する予防行動について

脱水症に対する予防行動の内容を表 2 に示す。コード数 55 であり、9 サブカテゴリ、4 カテゴリから構成されていた。抽出された 4 つのカテゴリは、【水分摂取に努める】【熱中症の予防をする】【保湿に努める】【脱水症に関する知識を得る】であった。

地域高齢者は、[時間を決めて水分をとっている][水分の量を決めて飲んでいる][種類を決めている]という内容から、水分摂取の時間や量、種類を決めており【水分摂取に努める】行動をとっていた。また、[自分で情報収集を行う]、友人や近隣と[情報の共有]を行っており、【脱水症に関する知識を得る】ための行動もとっていた。情報収集を行うなかで、【熱中症の予防をする】ことが脱水症の予防に繋がることを知り、[室温調節]や[塩分摂取にも気をつける]などの行動を行っていた。さらには、【保湿に努める】という行動を通して肌や喉の乾燥を予防していた。

V. 考察

1. 脱水症に対する認識について

脱水症に対する認識では、地域高齢者は、脱水症予防のためには、自らの責任において水分摂取を行わなければならないという強い意識を持っていた。近年、我が国では、家庭で発生する高齢者の熱中症が増えており、高齢者では住宅での発生が半数を超えている⁶⁾。2010 年の厚生労働省人口動態統計では、死亡者のうち家庭が 45.8%を占めており、家庭で

発生する高齢者の熱中症に対する対策の必要性が高まっている⁷⁾。熱中症死亡総数に占める65歳以上の割合は、1995年は54%だが、2008年は72%、2010年は79%に増加しており、高齢者の割合が急増している⁶⁾。このような状況を踏まえて、多数のメディアを通じて熱中症の予防方法として水分摂取が奨励されており、[水分をとらなければならないと思う]と認識していると考え。また、地域高齢者は[自分で脱水症を予防しなければならない]と考え、脱水症は自己で防ぐことが可能であると認識していると考え。

一方では、[脱水症かどうかの判断が難しい][水分をどれだけ取ればいいのかわからない]と自らが体内の水分量や電解質の不足を予測することは困難な状況であると認識していた。また、[トイレの回数が増えると困る]と水分摂取の難しさや、「水を多く飲むことで膀胱炎になりやすいこと、熱がやすいこと」と間違った認識を持っている地域高齢者もいた。

以上の脱水症の認識の背景には、加齢による身体機能の低下が要因の一つとして考えられるが、他の要因として、高齢者の脱水症のアセスメント指標が未だ明確にはされていないという問題があると考え。また、【周囲からのサポートがあればいいと思う】という内容からも、高齢者は、家族や近隣、市町村等からの支援の必要性を感じていた。わが国では、独居の高齢者が増加していくことが予測されており⁸⁾、脱水症予防を個々に任せるのではなく、更なる周囲からのサポートが必要であると考え。また、今後、地域高齢者が求める具体的支援について更なる調査が必要である。

2. 脱水症に対する予防行動について

予防行動について、地域高齢者は、脱水症予防策として、具体的に時間や量、内容などを個々の生活スタイルに合わせて決めており、強い意思のもと水分摂取を行っていた。脱水症に関する情報収集もメディアや近隣の者から積極的に行っていることから、脱水症予防への関心が高いといえる。また、他者との情報共有を通して、周囲の人々と協力しながら脱水症予防に努めていることがうかがえる。高齢者が地域社会と積極的に関わることは、高齢者の健康に良い影響を与える⁹⁾ため、脱水症を防ぐだけでなく、健康寿命の延伸にもつながると考える。さらに、地域高齢者は熱中症予防のための水分摂取も積極的に行っていたことから、熱中症を予防することが脱水症を予防することに繋がると認識していることが推察された。

本研究より、地域高齢者は、脱水症や熱中症を予防するため、さまざまな予防法を試みていた。しかし、下痢、嘔吐、投与薬の副作用などの表現はなく、脱水症の要因についての認識が欠けている可能性があった。そのため、今後、脱水症の知識の普及を含めて、脱水症予防についての更なる支援が必要であると考え。

VI. 結論

以上より、地域高齢者は、自ら脱水症を予防する必要性を痛感し予防行動に努めてはいるが、その困難さも感じていることや、脱水症に関する情報を更に求めていることが明確になった。今後は、高齢者の身体的・精神的負担の軽減のために、教育的支援ならびに相談機能の充実、情報交換の場の設定などの支援の必要性があると考え。

VII. 研究の限界

本研究では、対象者が A 県の地域の高齢者 10 名であり、一般化には限界がある。今後、他の地域の高齢者を対象とし、研究成果の再現性の確認をおこなっていく必要がある。

VIII. 謝辞

本研究の趣旨をご理解いただき、ご協力をいただきました地域の高齢者の皆様に心から感謝いたします。

IX. 文献

- 1) 守尾一昭：脱水症の病態，病型：高齢者に特徴的な病態，病型はあるか？，*Geriat. Med.*, 46(6), 559-566, 2008
- 2) 森本武利：熱中症の病態・病型と高齢者の体温調節能，*Geriatric Medicine*, 46(6), 2008
- 3) 堤雅恵，佐藤美幸，他：ケアハウス入所高齢者における体内水分量の季節変動—バイオインピーダンス法を用いた夏期と冬季の比較検討，*山口県立大学看護学部紀要*, 8, p. 19-23, 2004
- 4) 岡山寧子，小松光代，他：日常生活行動の自立した在宅高齢者の飲水量—飲水行動要因との関係，*日本生理人類学会誌*, 9(2), 2004
- 5) 奥山真由美，西田真寿美：高齢者の脱水予防のケアに関する文献的考察，*山陽論叢*, 19, p. 83-91, 2012
- 6) 環境省：熱中症環境保健マニュアル 2009，2015 年 1 月 9 日引用，www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual/full.pdf
- 7) 厚生労働省：平成 22 年 (2010) 人口動態統計 (確定数) の概況，2015 年 1 月 9 日引用，www.mhlw.go.jp/
- 8) 総務省統計局：将来の世帯の数，2015 年 1 月 13 日引用，www.stat.go.jp
- 9) 立福 家徳：地域社会での人的関わりと高齢者の主観的健康との関連，*大阪大学 大学院国際公共政策研究科博士後期課程，厚生*の指標, 60 (7), p. 8-13, 2013

表1 脱水症に対する認識

カテゴリー	サブカテゴリー	コード	
自己の責任において脱水症を予防しなければならない(22)	健康管理が脱水症に繋がっている(9)	1日3食バランスよく食べている(3)	
		甘いものを控えている(2)	
		糖尿病になってから運動するようになった(2) 味付けに塩を使わずに七味をコショウを使っている 油ものを避けている	
水分をとらなければならないと思う(9)	自分で脱水症を予防しなければならない(4)	水分を取ることを心がけている(8) 自分は意識しなくても十分水分摂取している自信がある	
		健康管理は自己責任(2) 1人暮らしだから余計に脱水症に注意しようと思っている 脱水は他人事ではないと感じる	
		周囲からのサポートがあればいいと思う(18)	市町村からの支援があればいいと思う(15)
脱水症予防をする事は難しい(9)	水分をどれだけ取ればいいのか分からない(4)	脱水症予防についての呼びかけがあればいい(個人に)(4) 飲みやすい水飲み場が欲しい(4) 脱水症に関するパンフレットを配布して欲しい(3) 公民館で講演会を開いて欲しい(2) 脱水症予防についての呼びかけがあればいい(世帯に) 公民館で地域の人と脱水症について話し合う場を設けて欲しい	
		近隣からの支援があればいいと思う(2)	
		友人間ではできるが地域での声かけは難しい(2)	
脱水症かどうかの判断が難しい(3)	家族からの支援があればいいと思う(1)	定期的な家族が気にかけて電話をして欲しい	
		水分を取りすぎても無駄なのではないかと心配 テレビで脱水予防のための水分摂取量の目安を見るが、そんなに多量飲めない ポカリスエットが嫌い 水分を取らなければならないと思うが、水分を取るの好きではない	
		水を多く飲むことで膀胱炎になりやすいこと、熱が出やすいこと ショートステイを利用していない1人暮らしの人は健康管理が難しい 水分を取りたいという感覚がわからない	
トイレの回数が増えることが困る(2)	トイレの回数が増えることが困る(2)	歳をとると夜間トイレに行きたくない 夏はトイレが多くなる	
		脱水症にはなりたくない(6)	脱水症のことを常に考えている(6)
		脱水症にならないように心がけている(3) 水分摂取を意識している(2) 薬を飲むときも多く飲むように意識している	
日常生活の中では意識していない(5)	脱水症のことは普段は考えていない(3)	意識していない(3)	
	他人事である(2)	脱水症になる人は我慢しているように思う 大変だな、と思う	
部屋の温度管理が必要だ(5)	身体に合わないため冷房以外で温度調節をしている(3)	湿気が苦手なため冷房はあまり使わない 扇風機をつけていて、夜は窓を開けて寝ている 冷房はあまり付けないようにしている	
	脱水症予防のためには冷房は必要だ(2)	冷房をつけずに窓を開けてすごしている人への心配 冷房を付けないことは脱水症の原因になると思う	

表2 脱水症に対する予防行動

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
水分摂取に努める (33)	時間を決めて水分をとっている(20)	就寝前に飲む(3)
		運動後に飲む(2)
		のどが乾いたら飲む(2)
		食事中に飲む(2)
		出かけるときは水を持ち歩く(2)
		排尿後は水を飲んでいる(2)
		起床後に飲む
		寝るとき枕元に水を置いている
		自分で水分を取る時間を決めて習慣にしている
		運動前に飲む
夏は多めに飲む		
食事前に飲む		
畑仕事をしながら飲んでいる		
水分の量を決めて飲んでいる (11)		水を1日2Lくらい飲んでいく(2)
		寝る前にコップ1杯飲む(2)
		起床後1杯の水を飲む(2)
		汗をかいたり運動後は500cc飲む
		水は大きめのカップに1杯飲む
		ペットボトルをいつも1本持ち歩いている
		毎食1杯の水を飲む
多量飲むが、足りない気がして更に飲んでいる		
種類を決めている(2)		お茶の代わりに水を飲む
		ジュースではなく水やコーヒーを飲む
熱中症の予防をする (12)	部屋の温度調節を行っている(7)	冷房をつけて寝ていた(4) 冷房をつけて過ごす(3)
	塩分を取るように気をつけている(4)	水以外にも塩分を取るように心掛けている(2) 水に塩分を入れて飲んでいる(2)
	暑さを避ける(1)	暑い日には家の中で過ごすように心掛けている
保湿に努める(5)	乾燥を予防する(5)	肌の乾燥に気をつけてクリームを塗っている(3) 喉が乾燥するときはマスクを濡らして付けている 加湿器を買って、たまに使う
脱水症に関する知識を得る(5)	情報の共有(3)	周りの友人に水を飲むように声かけを行う(2) 近所の人と脱水に関する情報を共有している
	自分で情報収集を行う(2)	テレビから脱水に関する情報を得る 近所の方から脱水に関する情報を得る