

高齢者の脱水と嚥下補助食品の活用



今年の夏も厳しい暑さだったけど、高齢者の方は積極的に水を飲もうとしなかったわ。
なにか理由があるのかしら？



高齢者は口渴中枢機能の低下から、のどの渴きを感じにくいじゃ。
それによって自ら水分を摂らないことも多く、脱水も起こしやすくなっておるじゃよ。

なるほど、それは危険だね
脱水を起こさないための良い対策があれば教えてフクロウ先生～！



もちろんじゃ！

押さえて
おきたい！

今回の ポイント

- ☑ 高齢者は口渴中枢(喉の渴きを感じる中枢)の機能低下から喉の渴きを感じにくく、**脱水を引き起こしやすい**
- ☑ 嚥下機能の低下は脱水症の**リスクが高まる**
- ☑ 高齢者の脱水予防には**飲水の習慣づけ**が必要



▶ 脱水とは？

脱水とは、体内の水分が不足している状態を指し、高齢者は体内に保持できる水分量が減少することから、**脱水状態になりやすくなっています**。
また、通常体内の水分が不足すると喉の渴きを感じて自然に水分を摂取しますが、口渴中枢(喉の渴きを感じる中枢)の機能は加齢とともに低下し、**高齢者は体内の水分が不足しても喉の渴きを感じにくく**、脱水症状を起こしやすくなっています。体内の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害リスクが高くなります。

そのため高齢者の脱水予防においては、本人が望まなくても、こまめに水分を摂取するよう促すことが重要です。

高齢者の脱水予防 ポイント4選



- 1 嚥下機能が正常な方は、食事以外にもお茶の時間を設け、口渴感が無くても定期的な飲水を生活習慣に取り込み、普段から飲水を促しましょう。
- 2 夏季は脱水症の危険性が高くなるので、周囲の方が注意を払い、水分を補給しやすい環境を作ってあげましょう。
- 3 嚥下機能障害がある方は、摂取するものにとろみを付け、粘り気を増して水分補給を助めましょう。
- 4 嚥下機能障害が重度の方は、脱水症状の程度に応じて医療機関で点滴による水分補給が必要なため、早めに主治医に相談しましょう。



▶ 嚥下機能の低下と脱水

通常人は食事をする際、口から入った食べ物をよく噛んで唾液と混ぜ合わせ、食塊と呼ばれる飲み込みやすい塊にします。その後、喉を通して食道へ流し、嚥下(食べ物を飲み込み、胃に送る)します。しかし高齢者は口周りの筋力低下、嚥下反射の遅延などを原因とした嚥下機能の低下により、食塊が食道ではなく気管に入ってしまう誤嚥を引き起こしやすくなります。また肺炎球菌や口腔内の常在菌を唾液や食事と一緒に飲み込み誤嚥することで発症する誤嚥性肺炎は高齢者に多い疾患の一つです。

一度誤嚥を起こすと水分を摂ることが怖くなることもあり、その結果、**水分摂取量が不足し脱水を引き起こし**やすくなってしまいます。高齢者の嚥下機能低下による脱水を防ぐには、嚥下補助食品の活用等で誤嚥と脱水を防ぐことが重要です。

▶ 嚥下補助食品の活用

嚥下機能が低下した方の誤嚥や、脱水を防ぐため嚥下補助食品を活用しましょう。嚥下補助食品は「**とろみ調整食品**」と「**ゼリー食用調整食品**」の大きく2つに分けられます。

とろみ調整食品

液体などにとろみをつけ**送り込みを遅く**したり、**飲み込みやすく**したりする



例：緑茶



例：ミキサー粥

ゼリー食用調整食品

食品をゼリー状に固めることでのどへの滑りも良くし、**口の中でつぶさなくても飲み込みやすく**する



例：緑茶



例：オレンジジュース

ただし過度なとろみをつけた食べ物や飲み物を飲み込むと、咽頭にとろみが残留し、誤嚥のリスクが高まります。主治医の指示に従って、**適切なとろみの強さ**や食事形態を選択しましょう。

9月16日は敬老の日 ～熱中症と誤嚥を予防しましょう～

猛暑は過ぎましたが、室内で過ごしていても、**熱中症になるリスクがあります**。熱中症は暑い場所で激しい運動をした場合に起こると思われがちですが、去年は熱中症で救急搬送された方のうち、**約40%が住宅**（敷地内全ての場所を含む）で発生しました。エアコンなどを活用して室温を適切に保ち、こまめな水分補給や塩分補給を心掛けましょう。また、嚥下機能が低下した方には、嚥下補助食品を活用することで手軽に水分補給ができます。



商品紹介



とろみ調整食品

とろみ名人 マルチクイック

溶けやすく、べたつきの少ない粉末タイプのとろみ剤。様々な飲料に同じ使用量でとろみをつけられます。

500g
賞味期限：2年



即席お茶ゼリーの素

水分補給の匠

水やお湯に混ぜるだけで簡単にできる、即席お茶ゼリーの素。
加熱・冷却不要。

600g
賞味期限：2年

※商品の詳細は担当営業までお尋ねください。

【参考文献】情報入手日：2024/8/1時点

- 国土交通省「健康のため水を飲もう推進運動」
https://www.mlit.go.jp/mizukokudo/watersupply/stf_seisakunitsuite_bunya_topics_bukyoku_kenkou_suido_nomou_index.html
- 環境省 熱中症予防情報サイト「熱中症を防ぐためには」
<https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/envman/3-1.pdf>
- 一般社団法人日本呼吸器学会「呼吸器の病気 A. 感染性呼吸器疾患【誤嚥性肺炎】」
<https://www.jrs.or.jp/citizen/disease/a/a-12.html>
- 総務省「令和5年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」
https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r5/heatstroke_nenpou_r5.pdf



食品衛生管理のマネジメントシステム

HACCPに沿った衛生管理を正確に・効率的に行うために

医療・
福祉施設の
厨房向け



人手不足
解消



ペーパーレス
はんこレス



業務効率化

マンゴー
ManGoで
実現しませんか？

