

けんこう
健康

患有老年性痴呆症的人要摄入充足的水分！「認知症の人は水分をたっぷり！」

最近我们得知，老年人，特别是患有老年性痴呆症的人，可以通过摄入充足的水分来预防症状的进一步恶化。所谓的充足，是指一天的摄水量为 1.5~2 升（心脏功能较弱的人除外）。这么大的量并不是一件容易的事情，至于制定此水量的依据则是：年纪大的人很难保持住体内的水分，很容易陷入脱水状态。大脑处于脱水状态时便会出现意识减弱，认知水平降低的现象（被称为脱水状态）。由此将导致症状恶化、异常行为增多。通常人在出现口渴时会自己想要喝水，但因为患有老年性痴呆症的人很难自己感觉到“口渴”这样的生理需求，所以会经常出现本应该摄入水分却不去补充水分的情形。

也就是说，很多时候，只要周围的护理人员注意适当维持他的体内水分，就可以使老年性痴呆症的症状得以改善。甚至有的学者认为，导致阿尔茨海默型老年性痴呆症的更主要的原因是水分不足，而并非脑萎缩。当然，通过补充水分并不能使萎缩了的大脑重新恢复功能，也不会或使机能已经衰竭的脑细胞复活。也不是说，那些没有患老年性痴呆症的人及患有轻度认知障碍（MCI）的人，只要每天摄入大量的水分就可以避免发展为老年性痴呆症。但是，患有老年性痴呆症的人通过摄入充足的水分，很有可能可以预防病情加重。

可是作为护理人员，你大概不太赞同让年纪大的人多喝水吧。这是因为你可能考虑到，为了照看护理那些在家中随处小便的人或夜间失禁・尿频并需要数次起床去卫生间的患有老年性痴呆症的人，家属们已经很辛苦了；如果再让他们多饮水的

最近、高齢者、特に認知症の
人が水分をたっぷり摂ることで
症状の悪化を防げるということ
がわかってきました。たっぷりとい

うのは一日に 1.5リットル~2リットルも（心臓の弱
い方は除く）で、容易なことではありませんが、その
根拠はというと…、お年寄りには水を体内に保持しに
く、簡単に脱水状態に陥ってしまいます。そし
て、脳は脱水状態では意識レベルが下がり、認知機
能が低下します（脱水症状と呼ばれます）。これ
により、症状の悪化ひいては問題行動の増加を招き
ます。喉が渴けば普通の人なら自分で水を飲もうと
するでしょうが、認知症の人は「喉が渴いた」という
生理的な欲求を自覚しにくくなるため、水分を摂
るべきときに摂らずにいることが多いのです。

つまり、周りの介護者が適切な水分保持を行う
ことで認知症の症状が改善される場合が多いのです。
アルツハイマー型認知症の原因を脳の萎縮以上
に水分不足に求める学者もいるほどです。もちろん、
水分補給によって委縮した脳や機能停止した脳細
胞が復活する訳ではありませんし、認知症になっ
ていない人や軽度認知障害（MCI）の人が毎日た
っぷりと水を摂ったからといって認知症にならない訳
でもありません。しかし、認知症の人が水分をたっ
ぷり摂ることで重度化を予防できる可能性は大です。

ところが、お年寄りに水をたくさん飲ませることに
対しては介護者としては抵抗がありますよね。家中
どこでもおしっこをしてしまう人や、夜間の失禁・
頻尿、夜中に何度もトイレに起きる認知症の
人の介護をしている家族からすれば、今でも大変な



話，“下半身の看护任务”就会更加繁重辛苦。

但是也有人反映说，让上述的人多饮水后，“过去都是往垃圾箱里小便，后来去卫生间小便了。”“我以为尿床次数会增加，结果并没有那么严重”。看来什么事情都需要实践，大家不妨试试看。

由于患有老年性痴呆症的人很难感觉到口渴，所以他们经常不肯喝水。如果出现这种情况，据说由护理师等外部人员向他提出建议的话可能会有效果。比如在夏季的时候可以这样说“我们建议开展饮水运动防止中暑”。

大家或许觉得 1.5 升有困难，但是有的学者认为除了酒精成分以外都可以看作是水分。所以，含水分较多的水果也是可以算作水分的。



「^{しも}下の^{せわ}世話」が、水を飲ませることでより大変になってしまうと^{かんが}考^ええるからです。

しかし、水をたっぷり飲ませたことで、「^{ごみ}ゴミ箱におしっこしていたのが、トイレ^いに行^いってするようになった」「おねしょが^ふ増^ええるかと思^{おも}ったら、それほどでもなかった」という^{こえ}声^あも上^あがっているそうです。ものは^{ため}ため^し、や^ってみ^ませんか。

認知症の人は喉の渇きを感じにくい^{かん}ため、どうして^あも水を飲^あんでくれないことも多^{おほ}い^いですね。そんなときは、たとえば、^{なつ}夏^ふであれば「^{ねつ}熱^{ちゆう}中^{しゆう}症^{たい}対策^{さいさく}に水飲^みみ^{うん}動^{どう}を推^{すい}奨^{しょう}します」などと、^けケ^あアマ^ねネー^じジャー^ののよ^ううな^{がい}外^ぶ部^のの人に^あア^ドバ^イス^をを^して^まら^うと^き効^き目^めが^ああ^る場^ば合^あもある^{さう}です。

1.5 リットルは無^む理^りと思^{おも}うかもし^あれ^ません^が、^あア^ルコ^ール^の分^{ぶん}以^い外^がは^か水^{かう}分^んと^して^いい^いと^う学^{がく}者^{しや}も^いま^す。水^{すい}分^{ぶん}の^く多^たい^もの^も果^{くだ}物^{もの}も^かカ^ウン^トして^よい^らし^いです^よ。

(「^{しん}新^に・^に日^{ぽん}本^の生^{せい}活^{かつ}とことば 5 介^{かい}護^ご」—^しし^どう^しや^{よう}に^にぽん^ごぽん^の指^し導^{どう}者^の用^の日^に本^ご語^ご版^{ばん})