



認知症予防教室

のぞと診療所認知症予防教室グループ 発行

第67回講義『夏に高齢の認知症の人が気を付けること』

今回は猛暑の昨今、ご高齢の認知症の方が特に気を付けなければならないことについてのお話でした。高齢かつ認知症を患っている方は、



① 暑さを訴えない

② 水を飲むという意識がない

③ 衣服での体温調整が困難



上記三つの特徴があるので、注意する必要があります。トイレの回数が減っていたり、気だるそうにしている場合は水分補給を促し、空調の温度なども気にしてみてください。

詳細は別紙に講義のスライドを掲載しておりますので是非ご覧ください！具体的な対応例も記載されており、どのように暑さ対策を認知症の方に促せばいいかが書いてありますよ。



次回のご案内

認知症看護認定看護師がお教えます
認知症の方への接し方を学びましょう

認知症のお話

運転したいけど物忘れが.....
もの盗られ妄想がひどい.....
介護サービスを利用したいけど.....
介護と自分の生活の両立って.....

2025
日時 8/28 木 14:00 ~15:00

費用 無料

会場 のぞと診療所 3階
ひまわり

※大野医師の講義は8/28はございません

認知症看護認定看護師とは？
認知症看護認定看護師は、認定看護師の分野の一つ。認知症ケアのスペシャリストの看護師であることを証明する資格です。
認知症の症状や原因疾患への理解、徘徊や暴言への対応などのほか、ケアに当たるご家族への支援や、ケア方法のチームメンバーへの指導なども期待されています。

お問い合わせはこちら/
06-4808-8151

皆さんのお声

皆さんアンケートのご協力
ありがとうございました！

★本格的な夏を迎えるに対し、高齢者の基本（水分補給・温度調整）を再認識いたしました。

☆脱水に気をつけ1000cc~1500ccとるようにします

★身近なお話ありがとうございました。水分の大切さ、痛い痛いと言いながら送っていける生活.....

次回開催日程

参加無料

第68回 7月24日

第69回 8月28日



毎月第4週木曜日

14時より定例開催中！

TEL 06-4808-8151

夏に高齢の認知症の人に 気をつけること

(特に脱水と認知症)

(猛暑の6月に)
認知症予防 25/6/26 大野啓文

脱水と認知症②

- ・ 4 衣服の調整が困難
- ・ 5 認知症の種類によって脱水症の症状に違いが見られます。
 - 1) 血管性認知症（脳梗塞等）
嚥下障害を合併しやすく、円滑な水分摂取が難しくなり脱水症につながりやすくなります。
 - 2) アルツハイマー型認知症では食事や水分摂取という概念がなくなり水分摂取を促しても拒否が見られることあり
 - 3) レビー小体型認知症では、自律神経の低下が起こりやすく、発汗により体温を下げるという働きが弱くなります。

脱水と認知症①

1. せん妄の引き金に
 - ・ 高齢者は体内の水分量が少なく、脱水になりやすいです。
 - ・ 脱水→脳血流低下→一時的な認知障害（せん妄）を招くことがあります
 - ・ 認知症の高齢者は脳の予備力が低い→軽い脱水でも症状が悪化
2. 脱水症状なのに認知症症状の悪化と見誤ることあり、注意
 - ・ 脱水により一時的に「認知症が進んだように見える」ことあり。
 - ・ 水分を補給すると改善する。
3. 脱水を自覚しにくい
 - ・ 高齢者は喉の渇きを感じにくく、脱水の自覚がないまま進行。
 - ・ 認知症のある場合→水分補給の忘れたり必要性が理解できないことも

認知症の人の夏の主な注意点と対策

- 1 熱中症・脱水症の注意
- 2 室温の温度設定
- 3 衣類は適切か？

以下省略

- 4 外出時の注意
- 5 体調の変化に注意

認知症の人の夏の主な注意点と対策①

1. 熱中症・脱水症状

高齢の認知症の人の注意点：

- ・暑さを感じにくい⇒暑さを訴えない
- ・のどの渇きを感じにくい
- ・⇒水を飲む必要性を感じない
- ・水を飲むという概念喪失の場合も
- ・⇒薦めても飲まないことも

対策：1日1500CCの水分を

- ・2 1,000～1,500mLの水分が必要（うち500mLはスポーツドリンクなどを）
- ・腎機能が特に悪い人はスポーツドリンクの選定には注意してください（カリウム）
- ・利尿作用のある飲み物は注意
コーヒー、緑茶、アルコール
玉露など

高齢者の脱水症状のサイン

脱水症になると、次のような状態になることがあります。

- 口、唇、舌が乾いている¹⁾²⁾³⁾⁴⁾
- わきの下や皮膚が乾いている²⁾³⁾⁴⁾
- 皮膚をつまんで元に戻るのに3秒以上かかる¹⁾²⁾³⁾
- 爪を押して離したときに、白色からピンク色に回復するのに3秒以上かかる¹⁾²⁾
- 外気で冷えていない場合でも、手先や足先が冷たい²⁾
- 倦怠感、だるそう、横になりがち¹⁾³⁾⁴⁾
- トイレの回数が減る¹⁾²⁾⁴⁾

メッスル
Health scienceより

高齢者の水分補給について よくある質問

メッスル
Health scienceより

高齢者の水分補給についてよくある疑問にお答えします。

Q. 外出しないため汗をかかないのですが、水分補給は必要なの？

A. 『エアコンの効いた部屋で1日中過ごして汗もかかないから、水分を無理に摂らなくても大丈夫』と思っていませんか。実は汗をかいたと感じていなくても、人間の皮膚や肺からは1日約900mLもの水分が常に失われています³⁾⁴⁾。つまり、汗をかいていなくても、毎日1,000～1,500mLの水分補給は必要なのです³⁾⁵⁾。汗をかいたら、さらに追加の水分摂取を意識しましょう⁶⁾。

水を飲んでくれない！ 認知症の人に水分を摂取してもらう工夫

1. 寝起き・寝る前・夜中・食事前・10時15時
(計1日7回) 水分補給を進める

2. 手軽に飲めるように、飲み物を多めに用意して手元に準備
：枕元にペットボトルやストロー付きコップ用意

3. 飲みたくなる時間帯に勧める
特に ①寝起き ②入浴後
③寝る前 ④トイレ覚醒時

5. 一度に飲む水分量を減らし、回数を増やす (1回100～200CC)
(コップ半分から)

6. いつも水、お茶と決めつけない
本人が飲みたいものを
水分を多く含むもの

フルーツ、ゼリー、水ようかん
などの水分を凝固させたものからも水分を摂取することが可能です。

7. 間食メニューに水分の多いものを牛乳、ヨーグルト、甘酒、果物などをすると、水分も栄養も補給できます

例えば

「一緒にお茶を飲みませんか」
「このお菓子がお茶に合いますよ」

水 お茶 スポーツドリンクの使い分け

項目	水	お茶	スポーツドリンク (市販品)
電解質 (ナトリウムなど)	なし	なし	あり
糖分	なし	基本なし(加糖茶除く)	あり(多め)
カフェイン	なし	あり(麦茶など除く)	なし
吸収の速さ	早い	やや遅い場合あり	早い (ナトリウム・糖で促進)
エネルギー補給	不可	不可	可(糖分で補給)
適した状況	普段の水分補給、 軽い運動時	食事中、 嗜好用	発汗多量時、 長時間運動、 熱中症対策

飲み物以外で食べて水分を 摂取できる食材¹⁾⁴⁾

● 果物 … スイカ、イチゴ、ミカン、リンゴ、桃など



● おやつ・デザート …ゼリー、プリン、ヨーグルトなど



● 野菜 … トマト、きゅうりなど



● 食事 … スープ、味噌汁など(薄味)、豆腐、卵豆腐など



脱水についてのワンポイントアドバイス

「水を飲まない」は体調不良のサイン¹⁾かも

いつもより水分飲まない日は

「体調不良の前兆かも

「水分は“声かけ”と

“タイミング”がギ」:

ルーチン化すると習慣

「お茶よりも水・スポーツ

ドリンクを」

:利尿作用の少ない飲み物を

・利尿作用のある飲み物では尿が多く出てしまう

利尿作用お多い飲み物

①コーヒー: カフェインが含まれており、
腎臓の血管を拡張→尿量増加させます。

②緑茶: カフェインを含み、尿量増加。

③アルコール: 特にビールなどは利尿作用
が強く尿量増加(抗利尿ホルモン抑制)
(ビール1L飲むと、体からは1.1リットルの水分が失われる)

④玉露: 栄養価が高いが利尿作用もあり。
適量を守ることが重要

⑤ハーブティー: 特定のハーブ
(例: ダンデライオン)には利尿作用が
あるものがあります。

認知症の人の夏の主な注意点と対策②

室内の温度調節

・ 注意点:

- ・ 暑くてもエアコンを嫌がる/消してしまう。
- ・ 窓を開けずに閉め切ってしまうことも。

・ 対策:

- ・ エアコンの操作を家族が管理。
- ・ 室温計を見えるところに設置し、28℃以下を目安に管理。
- ・ 扇風機やサーキュレーター併用で冷気を循環

何故クーラーを消してしまうのか？

原因	説明
① 暑さの感覚の鈍化	高齢者は暑さを感じにくくなるため、「寒い」と感じて消すことがある。
② 節電・節約の意識	「もったいない」「電気代がかかる」という昔からの習慣で消してしまう。
③ 音や風が不快	エアコンの音や風が不快で「うるさい」「風が冷たい」と感じて止める。
④ 認知機能の低下	エアコンの操作がわからなくなって、間違えて消してしまう。
⑤ そもそもエアコンの意味が理解できなくなる	「機械がついてる」「何の音かわからない」など、存在そのものを不快に感じる。

認知症の人の夏の主な注意点と対策③

3衣類の身だしなみ

・注意点：

- ・季節に合わない服装をする。
- ・着替えを忘れる。

・対策：

- ・涼しい素材の衣類をあらかじめ準備・置き換えておく。
- ・毎朝「今日は暑いからこの服にしようね」と一緒に選ぶ。
- ・別紙参照ください

クーラーを消してしまう現実的な対策

1. リモコンの管理・操作制限 リモコンを隠す。

2 外出先からスマホ操作可能な スマートフォンなどにする

3. 「節電しなくても大丈夫」 と伝える

4. 設定温度を高めにして妥協

- ・27～28℃で設定し、「寒すぎない」ように調整することで本人が嫌がりにくくなる。

4. エアコンの存在を忘れさせる工夫

- ・操作音を小さくする・機種変更も
- ・見えにくい場所に設置する。
- ・5. 環境の工夫
- ・遮光カーテンで室温の上昇を防ぐ。
- ・サーキュレーターで風の向きを調整（直接風が当たらないように）。
- ・冷感マット、濡れタオル、保冷剤入りのスカーフなど
- ・「冷房以外の涼しさ」活用。
- ・6. 「見守り」と「声かけ」

本日のまとめ

- ・認知症の人は猛暑などの環境変化に敏感に対応することが困難な場合があることを理解しましょう
- ・周りの人の細やかな心使いが必要です。
- ・水分は汗が出なくてもしっかり補給することが大切です。特に認知症の人はのどの渇きの感覚が乏しいことがあります。
- ・水分をとる必要が理解できないで水分摂取がなかなかすすまないことがあります。認知症の人の気持ちを考えて色んな食材を利用したり工夫して楽しく水分を取ってもらえるようにしましょう。
- ・認知症の人に限らず皆さんも今日学んだことを参考に猛暑の夏を乗り切りましょう。