

“のどが渇かない”の裏側にあるもの

在宅で無理なく続ける高齢者の水分補給デザイン
～身体のSOSを見逃さず、気持ちに寄り添うケアの工夫～



「飲んでください」が逆効果になる現実



良かれと思った声かけが、お互いのストレスになっていませんか？
『飲ませる』から『自然に飲みたくなる』へ、視点を変えましょう。

高齢者の身体で起きている「水分の枯渇」

若年層モデル



大容量タンク：
体重の約60%が水分

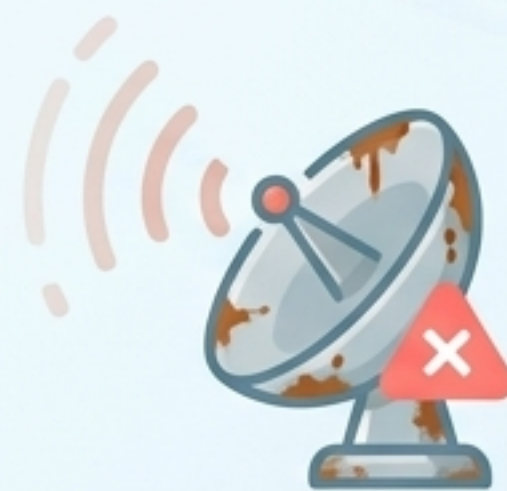


渇きを即座に感知

高齢層モデル



小容量タンク：
体重の約50%に減少
(サルコペニア)



視床下部の機能低下
=のどが渇きにくい

『のどが渇いていない=足りている』ではありません。

筋肉量の減少と感覚の鈍化により、気づかないうちに脱水は進んでいます。

飲水拒否の裏にある「4つの不安」

表層の言葉

「トイレが近くなるから嫌」

本当の不安（本音）

失敗や介助への申し訳なさ

具体的な対策

ポータブルトイレの提案、
おむつの活用による安心の保証



表層の言葉

「冷たいのはお腹が痛くなる」

本当の不安（本音）

下痢や身体的不快感の回避

具体的な対策

常温・白湯の提供、温度の選択肢



表層の言葉

「むせるから怖い」

本当の不安（本音）

窒息や苦しみの回避

具体的な対策

とろみ調整、ゼリーやスープへの変更



表層の言葉

「水ばかり飲みたくない」

本当の不安（本音）

自立心の維持、押し付けへの抵抗

具体的な対策

複数からの「選択肢の提示」による
自己決定の促進



在宅で見抜く！脱水の初期サイン

活気の低下

急なぼんやり、つじつまの合わない発言（せん妄の初期症状）

ハンカチーフサイン

皮膚をつまみ上げ、戻るまで3秒以上かかるか（皮下水分の枯渇）

口腔内の乾燥

舌の表面の乾燥、唇のカサつき

CRT（爪押しテスト）

親指の爪を5秒押し、ピンク色に戻るまで3秒以上かかるか（末梢循環不全）

血液検査ができなくても、日々の『触れるケア』が脱水を早期に発見する強力なセンサーになります。

「どれくらい飲めばいい？」を計算・見える化する

Step 1:
必要な総水分量

体重(kg) × 30mL

※65歳以上の基準

体重50kgなら
総量 **1,500mL**

Step 2:
食事からの水分



—
食事からの水分：
約600mL

Step 3:
飲料としての目標量

= 飲料での目標量：
900mL



『なんとなくたくさん』ではなく、体重50kgの方なら飲料として『約900mL』が明確なゴールです。1日8~10回に分けて少しずつ摂りましょう。

アプローチ① 時間と環境・自己決定のデザイン



自己決定のデザイン：ウィローふたば施設の実証例



水分の種類・
温度・コップを
複数用意

自分で選ぶ
(自己決定)

最後まで飲む意識
(摂取意欲向上)

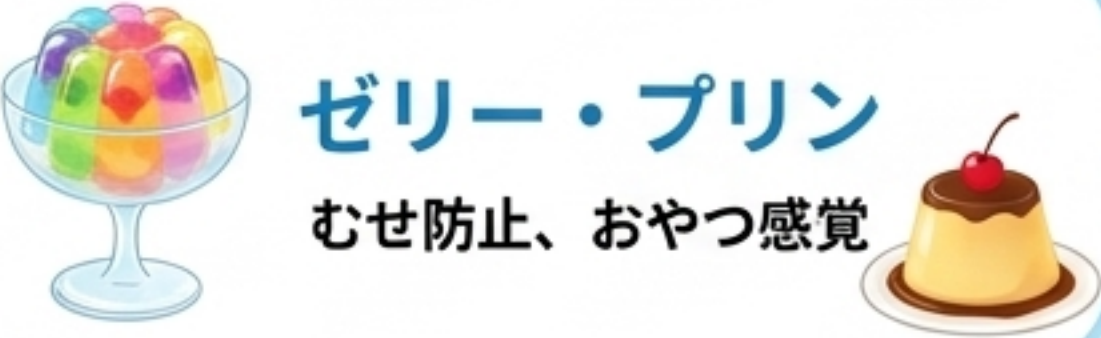


与えられる水分ではなく、自ら『選択』することが、最大のモチベーションに変わります。

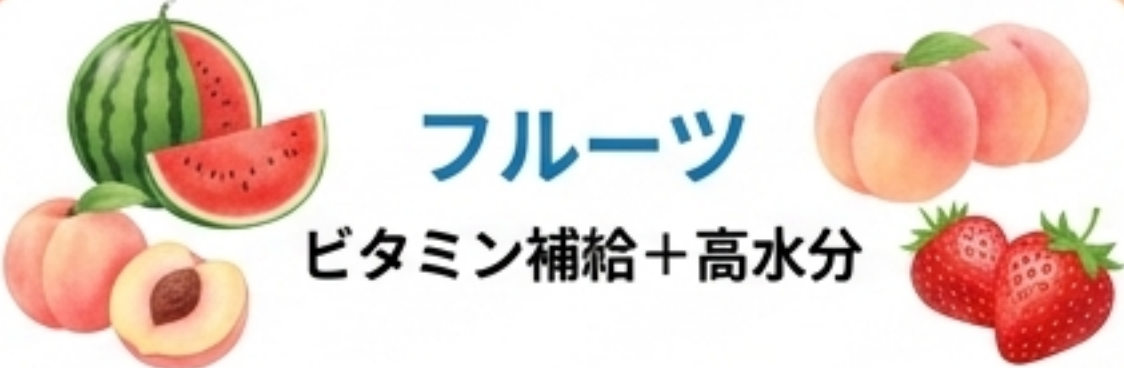
アプローチ②「食べる水分」と形態の工夫

嗜好性（食事感覚）


嚥下しやすい（安全）



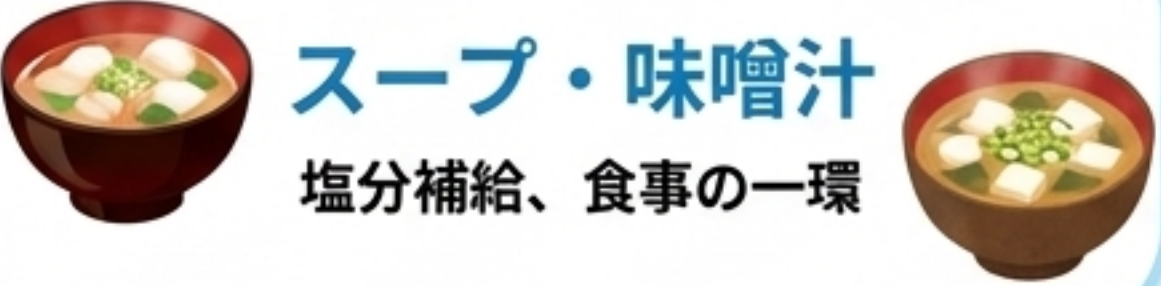
ゼリー・プリン
むせ防止、おやつ感覚



フルーツ
ビタミン補給＋高水分



とろみ付き経口補水液
誤嚥防止、体調不良時の補給



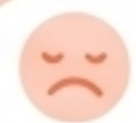
スープ・味噌汁
塩分補給、食事の一環

機能性
（レスキュー）

高水分
（効率）

『水』にこだわる必要はありません。その日の体調や飲み込みやすさに合わせて、楽しんで摂れるものが最高の水分補給です。

アプローチ③ 心を動かす「声かけ」の変換

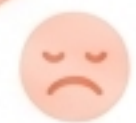

NG

「なんで飲まないの？
脱水になるよ！」
(脅し・否定)




OK

「汗をかきましたね。
一口だけお茶で潤しませんか？」
(共感・提案)


NG

「もっとたくさん飲んで」
(強制・ノルマ)




OK

「一緒にお茶にしましょうか」
(行動の共有・おしゃべりのきっかけ)


NG

「はい、お水」
(単一の押し付け)

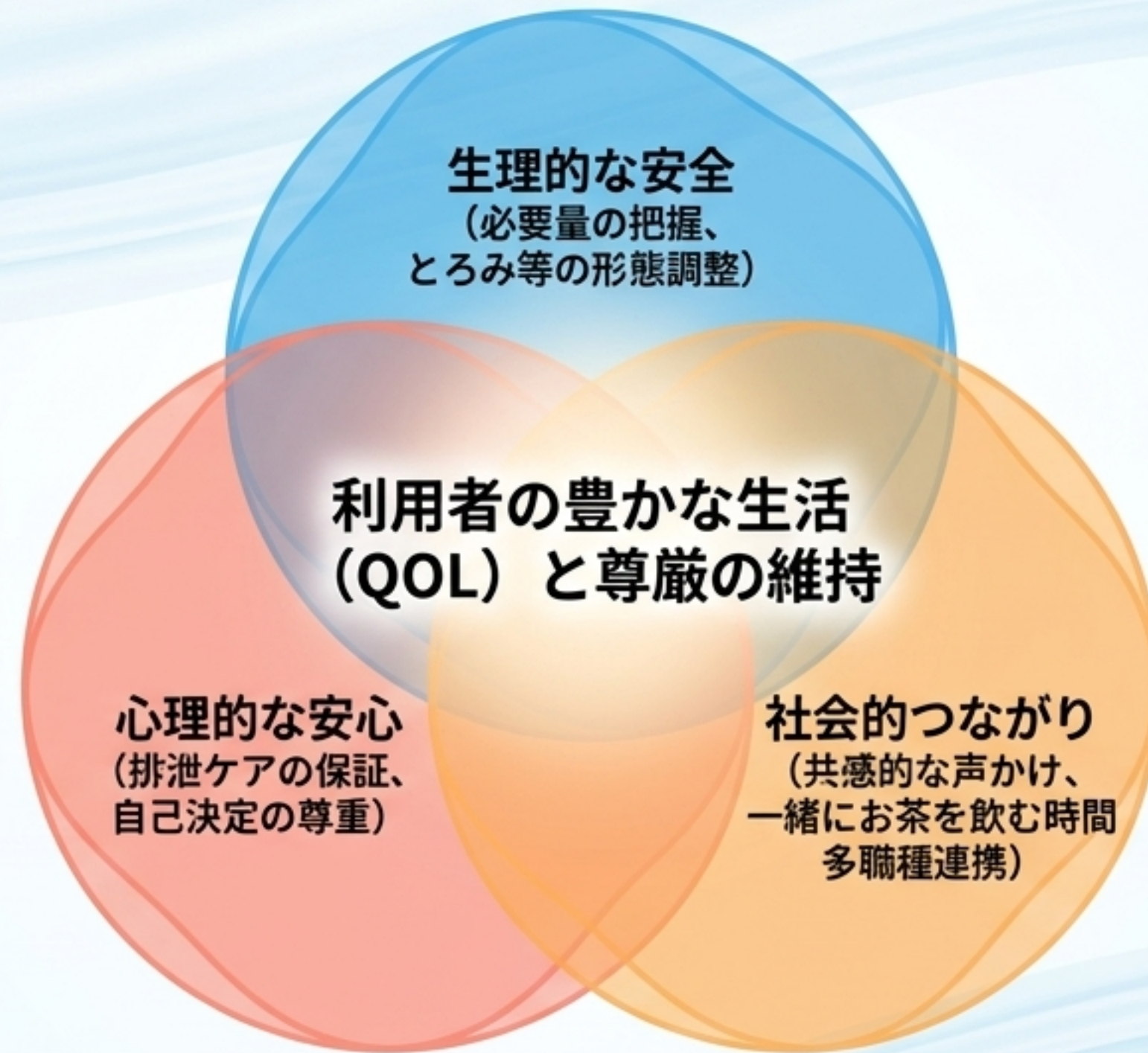



OK

「今日はお茶とジュース、
どちらがいいですか？」
(自己決定の促進)

『○○しなきゃ』と押すよりも、本人の気持ちに寄り添った
きっかけ作りが、自然な行動変容を生み出します。

水分ケアは「心の渇き」を潤すエコシステム



水分補給は、単に数値を満たす作業ではありません。チーム全体で、心地よく潤いのある『生活の習慣』をデザインしていきましょう。不安な時はいつでも訪問看護師にご相談ください。