

# 水分摂取量と睡眠の関係性 ～日中の覚醒水準の向上が睡眠に繋がる～

18CC20 森上 栞

## I. はじめに

私たちの体の中の水分量は、成人で 60%。高齢者では 50%である。これほどの量の水がないと、人間の体は正常に機能しない。身体中の水分の過不足は、意識や覚醒水準にも関わってくる。今回実習で受け持たせていただいた A 様は、一日の水分摂取量が低く、日中の傾眠も見られる。夜間は前半不眠気味で日付を越えてから眠られることが多いため、水分摂取による日中の覚醒水準の向上を目的とした支援を実施したため報告する。

## II. 実習先種別・実習期間

介護老人福祉施設

2019 年 6 月 24 日～7 月 23 日（うち 23 日間）

## III. 事例紹介

A 様 90 歳代 女性

### 1. 家族構成及び生活歴

A 県出身 夫と 2 人暮らし 4 人のお子さんに恵まれた

### 2. 入所に到った理由

2018 年 2 月の転倒からデイやショートを利用しながら在宅生活を送っていたが、2019 年 4 月主介護者の夫が心臓の病気となり入院するため入所。

### 3. 健康状態

現在の主な疾患は認知症、高血圧症、変形性膝関節症である。変形性膝関節症は手術をされており、過去にも腰部脊柱管狭窄症の手術をされている。

### 4. 日常生活の状況

移動はシルバーカーを使用しており、見守りが必要である。日中は傾眠傾向にあり、夜間の寝つきが悪く、日付をまたがれることが多い。日勤帯に飲まれる水分としては約 500ml 未満であり、加えて利尿剤を服薬している。

### 5. 性格

普段は落ち着いていて穏やかな方だが、夕方になると帰宅願望が現れ、落ち着きがなくなる。遠慮深い性格で、職員の方に椅子を勧めるなど優しい方。

### 6. 1 日の過ごし方

ほとんどをフロアで過ごされ、テレビをご覧になられている。タオルやエプロンなどの昼物をお願いされるとそれらを行い、夕方になると帰宅願望から活動的になられる。

## IV. 介護の実際

### 1. 課題の発見と分析

職員から夜間の状態を伺った際、寝るまでに時間が掛かることを知った。日中も自席にて眠られていることが多く、観察すると水分をあまり摂られていないことがわかった。これにより、日中の覚醒水準の低下が夜間の睡眠不良に繋がると考えられた。

### 2. 介護上の課題

水分不足による脱水、日中の覚醒水準低下のため、水分を促す支援が必要である。

### 3. 介護目標

長期目標：現在の身体状態を維持することができる

短期目標：水分補給を行うことができる

## V. 実施及び結果

入浴終了後、冷たい麦茶の提供を行った。入浴上がりということもあり、提供後すぐに手を付けて飲まれた。しかし、散歩後の水分につきましては「いらない」とのことで、コップを遠ざける様子が見られた。お昼などのお茶は半分以上残されており、食器をお下げする際、「もう少しお茶、いかがですか？」と促すと、「いただくね」と言われ、一口ずつだが飲まれた。おやつ時も同様の促しを行った。促しによる支援によって一日 600ml を安定して飲んでいただくことは出来たが、睡眠の変化は見られなかった。

## VI. 考察

水分補給を行い、日中の水分量を増やすことができたが、日中の傾眠の減少、睡眠の変化は見られなかった。竹内<sup>1)</sup>は、水分を増やしていくと日中の覚醒水準が改善し、夜はよく眠れるようになる」と述べている。加えて、一日の水分量の目安は 1500cc だが、利尿剤を使用している場合は 1800cc まで増やす必要があるとも述べている。これほどの量の水がないと、人間の体は正常に機能せず、意識力の低下(覚醒水準の低下)等が起こる。今回の支援では、徐々に水分を増やしていったということもあり、目安である量に満たされていなかった。利尿剤を服薬されていることを考慮し、さらなる水分量の増加と水分を促す支援を継続することで、覚醒水準の向上による夜間の睡眠が望めたのではないかと考える。

## VII. おわりに

今回、水分の支援を振り返り、文献から学ぶことで、自身の展開した支援の反省点、確証を得ることができた。介護職として確証を持った支援を展開するにあたり、このような学びは非常に重要であるため、今後も継続していきたい。

## 参考・引用文献

1) 竹内 孝仁 (2013 年)「介護の生理学」秀和システム p. 16 p. 18 p. 40～41 p. 49～50