報道関係資料

（配布先）農政記者クラブ／東商記者クラブ／厚生労働記者会

2013 年 1 月 10 日

日清オイリオグループ株式会社

日清オイリオグループ　第4回在宅介護事情調査

～冬の無自覚脱水症に要注意～

83%が脱水症を認識不足

油断大敵！乾燥注意報多発の冬場が招く、意外な落とし穴が明らかに

日清オイリオグループ株式会社（社長：今村隆郎）はトロミ調整食品などの高齢者・介護対応食品を製造・販売しております。2011 年より定期的に行っている在宅介護事情調査の第 4 弾として、要介護者を在宅介護されているご家族 100 名を対象に『乾燥する冬場の介護で心がけていること』について調査を実施いたしました。

調査の結果、要介護者の乾燥対策で心がけていることの第 1 位は「水分補給」でした。しかし、脱水症の基礎知識については 83%が誤った認識をしており、水分補給の意識がありながらも脱水症に対する理解が不足している現状が明らかになりました。冬場の介護では、脱水症対策を意識した水分補給を心がける必要がありそうです。

● 要介護者の乾燥対策で心がけていること　第 1 位は水分補給

1 年で最も乾燥する冬場※1、要介護者の乾燥対策で心がけていることの第 1 位は「水分補給」（44%）であり、定番ともいえる「湿度管理」（16%）と大きく差をつける結果となりました。【図 1】

※1　気象庁天気相談所「東京の乾燥注意報発表日数」【参考資料 1】

● 半数以上が 1 日に必要な水分量を摂取。水分補給に対する意識は高い

1 日にどれくらいの水分を摂取してもらうようにされているのか、という質問では、59%の方が「800ml～1,500ml」の範囲内であると回答し、一般的に要介護者が必要とする 1 日の水分摂取量※2 を満たしており、水分補給を十分に意識している様子がうかがえます。【図 2】

※2　厚生労働省　平成 21 年 3 月 「介護予防マニュアル」【参考資料 2】

● 生命維持に欠かせない水分補給　必要量を満たしていない実情も明らかに

一方で、前述の設問において「800ml 未満」と回答した方が 16%にも及び、1 日に必要とする水分摂取量（約 800ml～1,500ml）を満たしていない実情も明らかになりました。【図 2】

● 脱水症の基礎知識　83%が不正解！“冬の無自覚脱水症”に要注意

乾燥がもたらす弊害の 1 つである脱水に関連して、脱水症の基礎知識についてうかがいました。体内の水分量がどの程度減少し始めると脱水症の症状が現れると思うか、という質問に対し、体内水分量の減少率※3 を「2%」「3%」「4%」「5%」「8～10%」の 5 段階でたずねたところ、「2%」と正しい回答をした方はわずか 17%でした。この結果から、83%の方がわずか「2%」の水分減少で脱水症が現れることを理解されていない現状が明らかになりました。【図 3】

※3　環境省 2011 年 5 月改訂版「熱中症環境保健マニュアル」【参考資料 3】

［リリースに関するお問合せ］ 日清オイリオグループ株式会社　広報・IR 部　TEL03(3206)5109　〒104-8285 東京都中央区新川 1-23-1

≪総括≫

気象庁調べによると、1 月は 1 年の間に乾燥注意報が最も多く発表されています。今回の調査結果から、要介護者の乾燥対策として最も心がけていることの第 1 位は水分補給であり、ご家族が要介護者の水分補給を十分に留意している様子がうかがえました。しかし、実際の水分摂取量を聞いたところ、800ml 未満と回答した方が 16%にも達していることが分かりました。生命維持に欠かせない水分補給において、要介護者に必要な水分摂取量が約 800ml～1,500ml であることを踏まえると、800ml 未満では不足気味です。さらに、脱水症の基礎知識についても 83%が正しく理解されていないことから、水分不足による“冬の無自覚脱水症”が懸念されます。空気の乾燥や暖房によって湿度が低下すると、皮膚から水分が蒸発し、知らぬ間に脱水症に陥る可能性があります。冬場の介護では、脱水症対策にまで目を向ける必要があると共に、1 日の水分摂取量も見直す必要がありそうです。

≪専門家のコメント≫

佐々木　淳（ささき　じゅん）

医療法人社団 悠翔会 理事長・診療部長

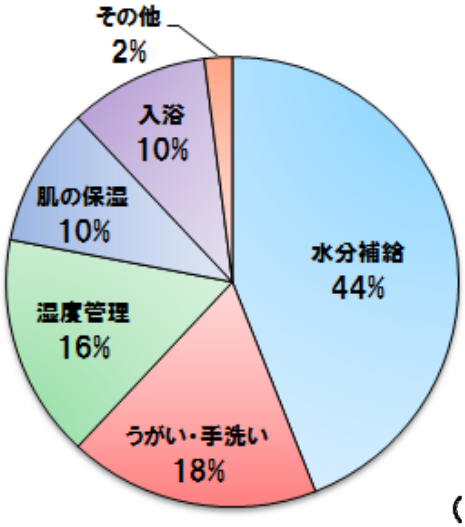
筑波大学医学専門学群卒業、東京大学大学院。三井記念病院、医療法人社団 哲仁会 井口病院副院長等を経て、2006 年に 24 時間対応の在宅総合診療を提供する医療法人社団 悠翔会を設立。

「一般的に、高齢者はのどの渇きを感じにくく、水を飲む機会が少なくなりがちなので、こまめな水分補給を心がけるようにして下さい。また、粉薬を飲む際に水でむせてしまう場合は、トロミ剤などを使用して飲みやすくすることも良いと思います。流行のピークを迎えた風邪やインフルエンザなどの感染症対策では、予防接種やうがい・手洗いの他に、水分補給も有効な手段の 1 つです。更に冬場は、ヒートショック（急激な温度変化が体に及ぼす影響）、体温調節にも注意が必要です。」

≪調査概要≫

■調査実施日　:平成 24 年 12 月 6 日（木）～12 月 9 日（日）
■調査方法　　:PC 調査
■調査対象者　:60 歳以上の要介護者を在宅介護されているご家族 100 名

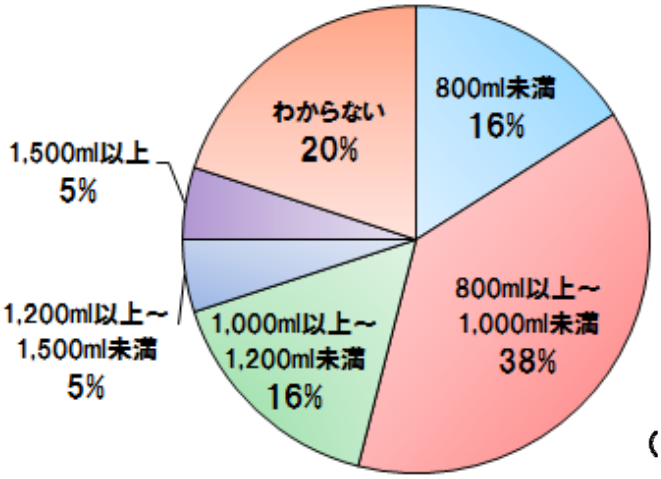
【図 1】
要介護者の乾燥対策



（n=100）

「要介護者の乾燥対策で心がけていることは何ですか」（n=100,SA）という質問に対し、「水分補給」（44%）、「うがい・手洗い」（18%）、「湿度管理」（16%）が上位 3 位を占めました。回答数が最も多かった水分補給は、介護されているご家族の中でも、特に意識されていることが分かりました。

【図 2】
要介護者の水分摂取量

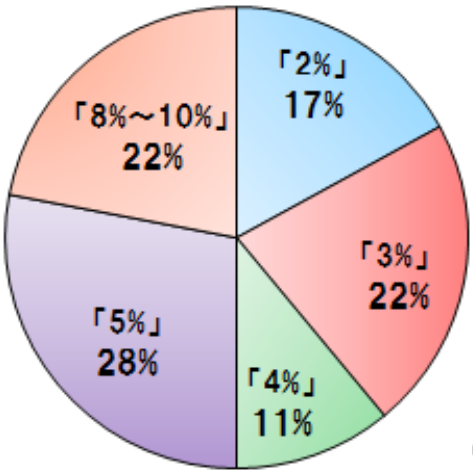


（n=100）

「冬の季節、要介護者には 1 日何 ml 程度の水分を摂取してもらうようにされていますか」（n=100,SA）という質問では、59%の方が「800ml～1,500ml」の範囲内であると回答し、一般的に必要な要介護者の水分摂取量を十分に満たしていることが分かりました。

一方で、「800ml 未満」と回答した方が 16%にも及び、必要な水分摂取量を満たしていない実情も明らかになりました。

【図 3】
脱水症の症状が現れると思う体内の水分減少率

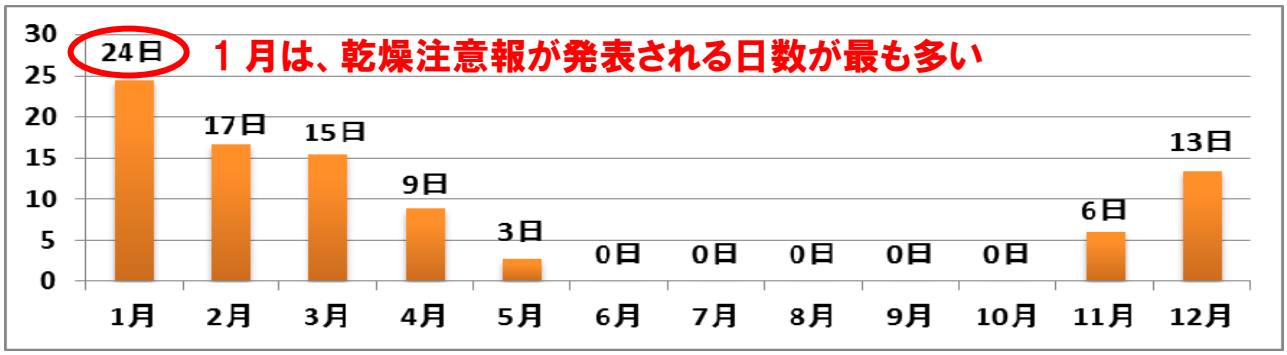


（n=100）

「一般的に、体内の水分量がどの程度減少し始めると脱水症の症状が現れると思いますか」（n=100,SA）という質問では、「2%」と正しい回答をした方はわずか 17%でした。この結果から、83%の方がたった「2%」の減少で脱水症が現れることを理解されていない現状が明らかになりました。

【参考資料 1】

東京の乾燥注意報発表日数(過去 10 年平均)※



※ 2002 年～2011 年

出典:気象庁天気相談所「東京の乾燥注意報発表日数」

【参考資料 2】

水分摂取量の算定

水分量の算定　25～30ml／日×現体重

例:体重 40 kgの場合　(25～30ml)×40 kg＝1,000～1,200ml

体重の個人差を考慮し、約 800ml～1,500ml を目安とした。

出典:厚生労働省　平成 21 年 3 月 「介護予防マニュアル」

【参考資料 3】

水分減少率別※　脱水の主な症状

2%	のどの渇き
3%	強い渇き、ぼんやりする、食欲不振
4%	皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労困ぱい、尿量の減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8～10%	身体動揺、けいれん

※ 体重に占める割合

出典:環境省 2011 年 5 月改訂版「熱中症環境保健マニュアル」

≪リリースに関するお問合せ先≫

日清オイリオグループ株式会社　広報・IR部　　電話 03-3206-5109

〒104-8285　東京都中央区新川 1-23-1　　URL　http://www.nisshin-oillio.com