

月刊
monthly

[月刊 デイ]
http://daybook.jp/

VOL.189

9 2015
月号

DAY

新企画&現場で役立つ
レク情報など満載!

特集

個別機能訓練加算I・短期集中個別リハ実施加算に役立つ!

身体機能向上のプログラム



施設紹介

中重度認知症の方への プログラム・ケアの工夫

- デイサービスセンターみさと
- デイハウス沙羅

別売 9月号
対応版

お役立ち
ツールCD

定価600円
(+税、送料別) 発売中

創作人形 石井美千子
(タイトル: またのぞき)

人間だもの

第6回 人生は脱水への旅

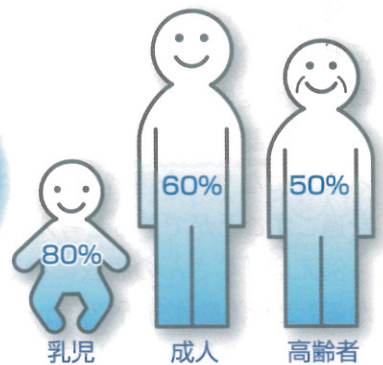
まだまだ室内熱中症に気をつける季節が続きます。元気な若者でも短時間で熱中症になり搬送されてくるのを見ていると、独居の認知症の人は大丈夫なのかなあ？と心配になります。小まめな水分補給を怠らないでください。ところで人生という長いスパンで見ると、「人生とは脱水への旅である」というのが私の持論です。人間は生まれたときには、体重の約8割を水分が占めています。それが、成人すると6割に減り、高齢者になると5割になります。そして「平穏死」寸前にはおそらく4割にまで減るのです。人生とは、水分含量の観点から言えば、80年という長い年月をかけて8割から4割へとゆっくりゆっくり減っていく過程とも言えます。

講演では平穏死寸前の状態のことをよく「干し柿」にたとえて説明します。干し柿は素晴らしい、と。なぜなら、脱水のため心臓に負担がかからないから。心臓も80年間休むことなく動き続けられれば、疲れきっていて潜在的に心不全になりかけています。もし過剰な水分を人工的に入れれば心臓の仕事量が増えるため心不全傾向になりますが、生理的な脱水があると心臓にかかる負担が少なく心不全にならなくて済みます。つまり生理的な脱水により心機能が長持ちするという側面もあるのです。

一方、エネルギー効率の観点から見ると、

歳を取るということはハイブリッドカーになることです。そもそも高齢になると運動量が減るので、エネルギー需要も減ります。そして儉約遺伝子などの働きも加わり、エネルギー効率が良くなります。リッター10kmしか走らない車が、20km走れるように進化するので、若い時ほどカロリー量は要らなくなります。逆にカロリー補給過剰になると活性酸素が発生して寿命を短くします。短期間に進行する脱水は絶対に避けるべきです。しかし終末期以降に自然に緩やかに進行する脱水は、穏やかな最期を叶えるために、実は必要なことなのです。

からだの水分量は
加齢とともに
減少する



長尾クリニック院長
長尾 和宏 ながお かずひろ

1984年東京医科大学卒業、大阪大学第二内科入局、1995年兵庫県尼崎市で開業、外来診療と在宅医療に従事

日本ホスピス在宅研究会理事、日本慢性期医療協会理事、日本尊厳死協会副理事長、関西国際大学客員教授、東京医科大学客員教授(高齢総合診療科)、「病院でも家でも満足して大往生する101のコツ」など著書多数