



# 行政栄養士研修会 実施報告



5月27日に終了しました、春期職域別研修会について御報告致します。  
今回は、生命を維持するために欠かせない水をテーマにした講演でした。



講演 : 「乳幼児・高齢者・疾病にかかわる水分管理」  
講師 : 昭和大学藤が丘病院客員教授 出浦 照國 氏

## 小児と水の代謝

小児は体全体の水や細胞外液の比率、体重当たりの必要水分量、不感蒸泄（特に乳幼児）が大きい。

### 水分の必要量と不感蒸泄 ～ 新生児から成人まで ～

	必要量 (mL/kg/day)	不感蒸泄 (mL/kg/day)
新生児	60～160	30
乳児	100～150	50
幼児	60～90	40
学童	40～60	30
成人	30～40	20

※ 乳児の必要量は個人差が大きい。

#### 参考

新生児 生後4週まで  
 乳児 1歳まで  
 幼児 6歳まで  
 学童 12歳まで

## 高齢者と水代謝

高齢者の水分の摂取量は個人差が大きい。

また、高齢者は脱水に陥りやすく、重症化しやすい。(主な死因の1つ)

### 代謝の特徴

- ・ 不感蒸泄や基礎代謝の減少
- ・ 濃縮力の低下による尿量増加

※以上3者の差し引きにより、水の維持量は若者と変わらない。

### 水調節機構

- ・ 年齢とともに内臓は機能低下をするが、特に腎臓の機能低下が大きい。  
(糸球体濾過値及び濃縮力は80歳で20歳の1/2に低下)

#### 飲水抑制

- ・ 喝中枢の感受性低下
  - ・ 排尿抑制企图
- 食事摂取の減少による、浸透圧の産出低下

## 脱水と生活習慣病

軽度の脱水あるいは脱水傾向がもたらす生活習慣病

- ・ 腎・尿路結石、尿路感染症、肥満、高血圧、心血管疾患、脳血管疾患、便秘

※特に腎・尿路結石は高齢者に多い。



簡単ではありますが、23年度春期職域別研修会の報告とさせていただきます。

今年度の研修会は、秋期にもう1回開催いたします。皆様の御参加をお待ちしています。

なお、研修会について御意見等がございましたら、行政栄養士協議会役員まで御連絡ください。