

体調の変化を見逃さない!



脱水対策!

脱水とは、健康に生きるために必要な水分と塩分が体内で不足している状態です。特に高齢者は、加齢に伴い、体内の水分・塩分を保つ機能が低下し、水分と塩分の両方が不足しやすいとされています。また、誤嚥・失禁の不安から水分の摂取を控える傾向にあります。体調の変化にしっかりと目を向け、適切な補水により脱水を予防しましょう!

水分の必要補給量は 1日に2.5ℓ

補給

飲み水から 1.0ℓ
体内で作られる水分 0.3ℓ

食事から 1.2ℓ

合計2.5ℓ

排泄

汗・呼吸 1.2ℓ
尿・便 1.3ℓ

合計2.5ℓ

高齢者は特にご用心!

気づかない間に水分が失われています

- 加齢・筋肉量の低下により、体内に水分・塩分を貯めにくくなっています。
- 腎臓機能の低下により、老廃物の排泄時にたくさんの水分が失われます。
- 食欲不振などで水分や塩分の摂取量が不足しがちです。
- 喉の渇きに気がつかず、補給が不十分です。
- 薬による副作用で体液が失われることもあります。
- 認知症の方は脱水になっていることを理解できない場合があります。

※目に見えない・感覚がなく水分を失うことを「不感蒸泄」といいます。これにより、1日約1000mlの水分が皮膚や呼吸から失われています。

脱水予防の体調チェック

1つでも当てはまれば脱水を疑いましょう。



- のどが渇く
- 微熱があり、汗を多くかいている
- 食欲が無い
- 下痢をしている
- おう吐がある
- めまいがする
- 倦怠感を感じる
- 頭痛がする
- 脇の下が渇く
- 皮膚をつまんだ後、シワが戻らない



■高齢者に多い3種類の脱水症状

	水欠乏性(高張性) 脱水症	混合性(等張性) 脱水症	食塩欠乏性(低張性) 脱水症
のどの渇き	○	△(弱い)	×
口腔内の乾燥	○	○	×
食欲不振	×	○	○
おう吐	×	○	○
めまい	×	○	○
倦怠感	×	○	○
頭痛	×	×	○

水分だけでなく、
塩分(電解質)も不足しています。

何よりも予防が大切です!

- バランスの良い食事をする
- こまめに水分補給をする
- 入浴前・就寝前に水分をとる
- 運動の前後に水分をとる

脱水になってしまったら?

塩分と糖分のバランスが整っている市販の「経口補水液」を飲ませましょう。
不足した水分や塩分をすみやかに補給できます。

重度の脱水の場合は、すみやかに
病院で点滴を受けましょう。

