

# あわーず福井ミニ通信 Vol.1 気を付けたい脱水症！

人間の体内の水分量は成人で全体重の60%を占めますが、高齢者は50%に減少し、少しの水分喪失でも脱水症になりやすいので注意が必要です。

## 高齢者の方が脱水症になりやすい理由

- ・喉の渇き自体がおこりにくく、水分の経口摂取を積極的にしない傾向あり。
- ・認知症の方は、特に水を飲むという行為自体を忘れることがある。
- ・ポータブルトイレ、おむつを使用している方は「下の世話をしてもらいたくない、面倒だと思われたくない」という気持ちから飲水を控え、尿量を少なくしようとする。



## 脱水症（軽度）の症状

- ◎皮膚の乾燥、弾力が無い。◎なんとなくぼーっとしている。
  - ◎体のだるさを訴える。◎明らかな経口摂取量の減少
  - ◎尿の色が濃い。**こんな症状が見られたら要注意！**
- 頭痛、吐き気、ぐったりしている、頻脈等の症状が出て来た場合は病院搬送すべき兆候です！



# あわーず福井

訪問看護リハビリステーション  
居宅介護支援ステーション

〒910-0005 福井市大手2-15-11

TEL

0776-50-2507

MAIL

fukui@ours-sr.co.jp

# あわーず福井ミニ通信 Vol.1 気を付けたい脱水症！

人間の体内の水分量は成人で全体重の60%を占めますが、高齢者は50%に減少し、少しの水分喪失でも脱水症になりやすいので注意が必要です。

## 高齢者の方が脱水症になりやすい理由

- ・喉の渇き自体がおこりにくく、水分の経口摂取を積極的にしない傾向あり。
- ・認知症の方は、特に水を飲むという行為自体を忘れることがある。
- ・ポータブルトイレ、おむつを使用している方は「下の世話をしてもらいたくない、面倒だと思われたくない」という気持ちから飲水を控え、尿量を少なくしようとする。



## 脱水症（軽度）の症状

- ◎皮膚の乾燥、弾力が無い。◎なんとなくぼーっとしている。
  - ◎体のだるさを訴える。◎明らかな経口摂取量の減少
  - ◎尿の色が濃い。**こんな症状が見られたら要注意！**
- 頭痛、吐き気、ぐったりしている、頻脈等の症状が出て来た場合は病院搬送すべき兆候です！



# あわーず福井

訪問看護リハビリステーション  
居宅介護支援ステーション

〒910-0005 福井市大手2-15-11

TEL

0776-50-2507

MAIL

fukui@ours-sr.co.jp