



脱水症 予防

防ごう!!守ろう!!

高齢者の『脱水』

私たちの体の半分以上を占める水分。体温を調節したり、栄養素や酸素を運んだり、老廃物を排泄するなど、生命の維持する大事な役割があります。高齢者の場合、水分の補給と排泄の収支のバランスが崩れやすく、脱水になりやすいので注意が必要です。

- 加齢に伴って体液（水と電解質を含む体内の総水分量）の貯蔵庫である筋肉量が減る為、体内に体液を蓄えにくくなっている
- 加齢により腎臓の機能が低下すると、老廃物を排泄するために、たくさんの水分（尿）が必要となり、体液が失われやすい。
- 基礎代謝量が減少するにつれ代謝量が減っている

- 食欲不振などで摂取する水分量や塩分量が不足している
- 誤嚥や失禁を恐れて水分摂取を控えている
- のどの渇きを感じにくく水分や塩分の補給が不十分
- 不適切な量の利尿剤による作用で体液が失われる。

高温環境

発熱・発汗

嘔吐

下痢

日頃から脱水ぎみ

すぐに脱水状態になる

脱水予防と改善の基本

- 食事をきちんととる
- こまめに水分をとる
- 寝る前後、入浴する前後、運動の前中後、飲酒後は必ず水分をとる
- 脱水状態のときは、水分と塩分、糖分を一緒にとる（糖分のとり過ぎに注意）

脱水に関する素朴な疑問



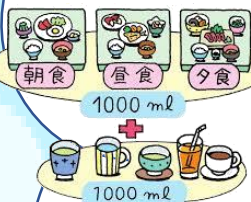
Q: 脱水かどうか簡単にチェックする方法は?

①わきの下が乾いている②口の中や唇が乾燥してきている③腕の皮膚を持ち上げて放したときシワが出来たままになっている、このような時は脱水を起している可能性があります。



Q: 寝ているだけなら、そんなに水分は取らなくていいの?

じっとしていても、皮膚や呼吸から水分を失うことを不感蒸泄と言います。大人の場合、体重1Kg当たり約20ml。体重50Kgでは約1000mlの不感蒸泄があるので、毎日寝ていても1日に最低1000mlの水分が失われます。適切な水分を補給しましょう。



Q: 1日に摂る水分量の目安は?

一汁三菜の食事を3食とって約1000ml。水やお茶、牛乳などをコップ5~6杯で約1000ml。高齢者の場合は、1日2000mlを目安にしましょう。

Q: スポーツドリンクでも脱水状態を改善できますか?

一般的にスポーツドリンクの場合、経口補水液よりも電解質濃度が低く、糖分が多めです。健康な人や軽いスポーツ時には適していますが、脱水の予防や改善には経口補正液が適している事が海外のガイドラインに示されています。



些細な事でもお答え
致します!
お気軽にお問い合わせ
ください!



あわーず千葉松戸 訪問看護リハビリステーション

住所 〒271-0077 千葉県松戸市根本163-2
第一羽黒ビル 101号室

TEL 050-6865-2688

FAX 047-701-7100

MAIL ours-info@o-sr.co.jp

事業所番号 1262490548

《あわーず千葉松戸の安心体制》

①365日24時間 体制(土日祝日対応!)

②訪問リハビリ対応

③小児・精神・終末期対応可能!

④理学療法士・作業療法士・言語聴覚士在籍!

⑤土日祝日追加料金無料!

⑥訪問交通費一切無料!

⑦松戸市、流山市、柏市、八潮市、市川市、鎌ヶ谷市 他
(エリア外もお気軽にご相談ください!)