

暑い季節となりました。今回は「脱水」についてお話します。  
気が付かないうちに脱水になっていることもありますので、気を付けましょう。



## 脱水とは？

体内の水分や電解質が不足した状態のことを脱水といいます。

発熱や汗、嘔吐や下痢などで水分が多く失われると体内の水分のバランスが崩れて脱水になりやすくなります。脱水の怖いところは、進行すると痙攣やめまい、呼吸困難になり、重症になると失神に陥る可能性もあります。

## 高齢者が脱水状態になりやすい

### 3つの理由

1 体液をためる  
タンク(筋肉)が少ない



2 飲んだり食べたりする  
量が減っている

3 のどが渴いているのに  
気がつきにくくなる

## ◎どれくらい水分をとればいいのか？

### ◎一日に必要な水分量の計算方法◎

体重 × 25ml = 一日の目標水分量  
例) 体重 50 kgの人 50 kg × 25ml = 1250ml/日

※医師より水分制限を指示されている方は、その指示量を守りましょう

# 💧 1日8回を目安に、こまめな水分補給を



## ◎水分を補給するときの注意点◎

- ・お酒やコーヒー、紅茶などは**利尿作用（※）**があるため、控えめにしましょう
- ・脱水予防にスポーツドリンクや経口補水液がよいと言われますが、塩分や糖分が多いものもあるので、かかりつけの医師にご相談ください
- ・一度にたくさんの水分を摂取するのではなく、**こまめに回数を分けて摂取**しましょう
- ・**のどの渇きを感じる前に**水分をとりましょう

※体内の水分を尿として体外に排出させる作用のこと

## ◎経口補水液とは？

経口補水液とは塩分と糖分をバランスよく含んでいるため身体に速やかに吸収されます。市販されているものもありますが、ご家庭でも作ることができます。

### ～経口補水液の作り方～

水1リットル + 食塩3g + 砂糖40g



十分に水分を摂取して脱水予防をしましょう♪

