



脱水の状態とは??

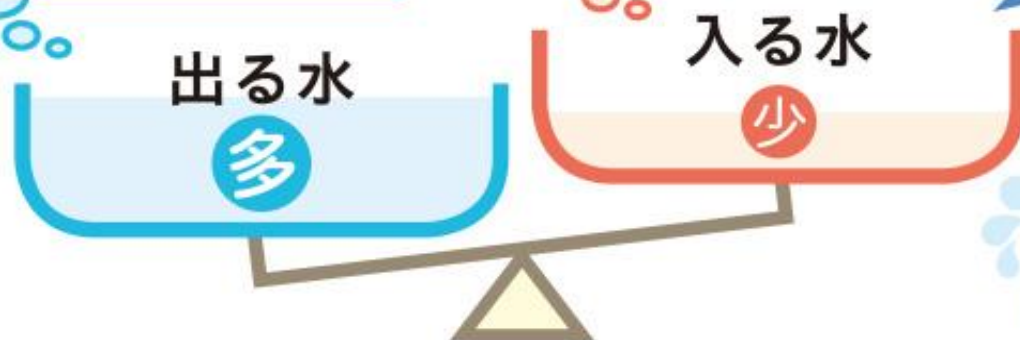
私達の体の半分以上を占める水分。体温を調整したり、栄養素や酵素を運んだり、老廃物を輩出するなど、生命をいじする大事な役割があります。高齢者の場合、水分の補給と排泄の収支バランスが崩れやすく、脱水になりやすいので注意が必要です。



高齢者が脱水になりやすい原因

- 熱、汗、嘔吐、下痢などによる水分喪失の機会が増える
- 腎機能の低下により、トイレに行く回数が増える
- 服薬の影響 など

- 加齢に伴い体内の水分や水分を蓄える筋肉、代謝水が減る
- 喉の渇きを感じ難くなったり、誤嚥などを避け、水分の摂取量が減る
- 食事の量が減る など



水分の補給だけだと脱水が改善されない？



発熱や、発汗、嘔吐や下痢などで、水分と塩分（電解質）がほとんど入っていない飲料（お茶・水・ソフトドリンクなど）を飲むと、余計に体液が薄くなってしまい、電解質のバランスを保つために利尿作用が働き脱水状態が改善されません。水分と塩分（電解質）のバランスが良い経口補水液を飲むことで、素早く吸収され改善につながります。