

4 高齢者の1日の水分量

高齢者は、体液量の減少、暑さやのどの渇きを感じにくいなど様々な要因により、水分調整機能が低下し、脱水症や熱中症になりやすくなっています。

脱水症の発見方法

- トイレに行く回数が減っている
- わきの下が乾いている
- 皮膚をつまんで、3秒以上もとに戻らない
- 親指の爪先を押して、2秒以内に赤みが戻らない
- 発熱・おう吐など、体調不良がある
- 便秘になる
- 手が冷たい
- 舌が乾いている

脱水症や熱中症が疑われたら、水分だけより経口補水液が有効です。補水しても回復しない場合は、早めに主治医に相談するよう、おすすめしましょう！



水分バランス（1日量）

入る水		出る水	
食物	1,000	尿	1,000~1,500
飲料水	1,000~1,500	皮膚・呼吸からの蒸発	1,000
代謝水	200~300	便	200~300
合計	2,200~2,800ml/日	合計	2,200~2,800ml/日

参考

手作り経口補水液の作り方

水……1リットル
砂糖……20~40g
（大さじ2~4杯）
塩……3g
（小さじ1/2杯）
レモン汁など…適宜



脱水症を予防しよう！

1日に摂る水分の目安は「食事（間食含む）+飲み物」で約2リットル、食事から約1リットル、**飲み物から約1リットル**が必要です。

水分補給は、時間を決めて回数を分けて少しずつ行うことが大切です。

※病態により、水分や電解質の制限が必要な方は、主治医・管理栄養士等と相談し、個々に適した水分補給をしてください。