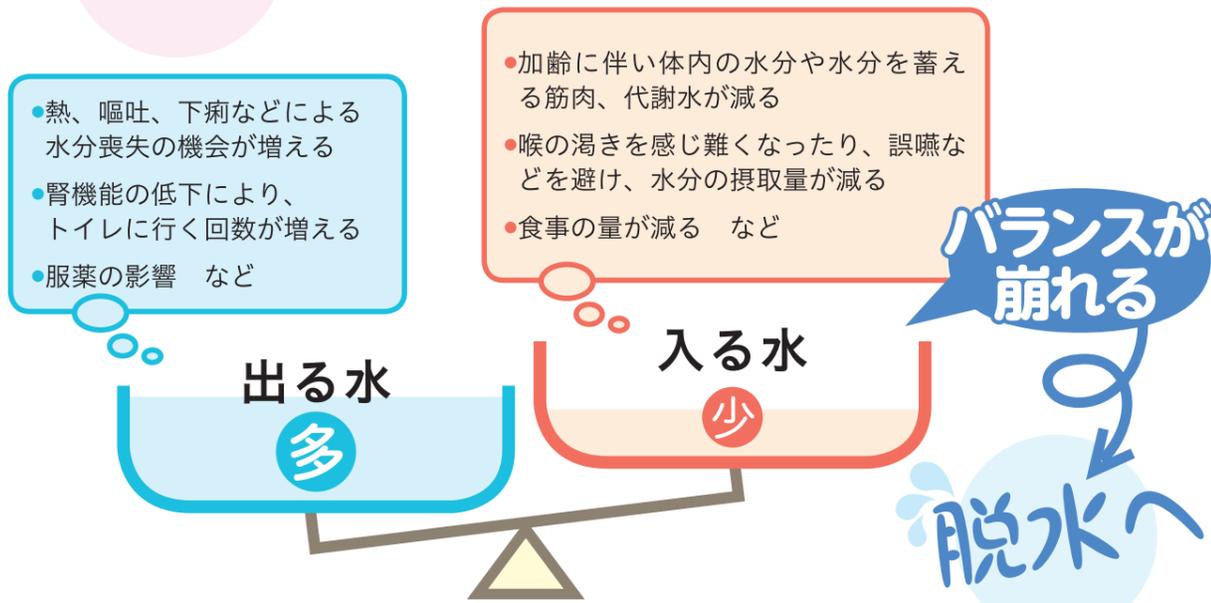


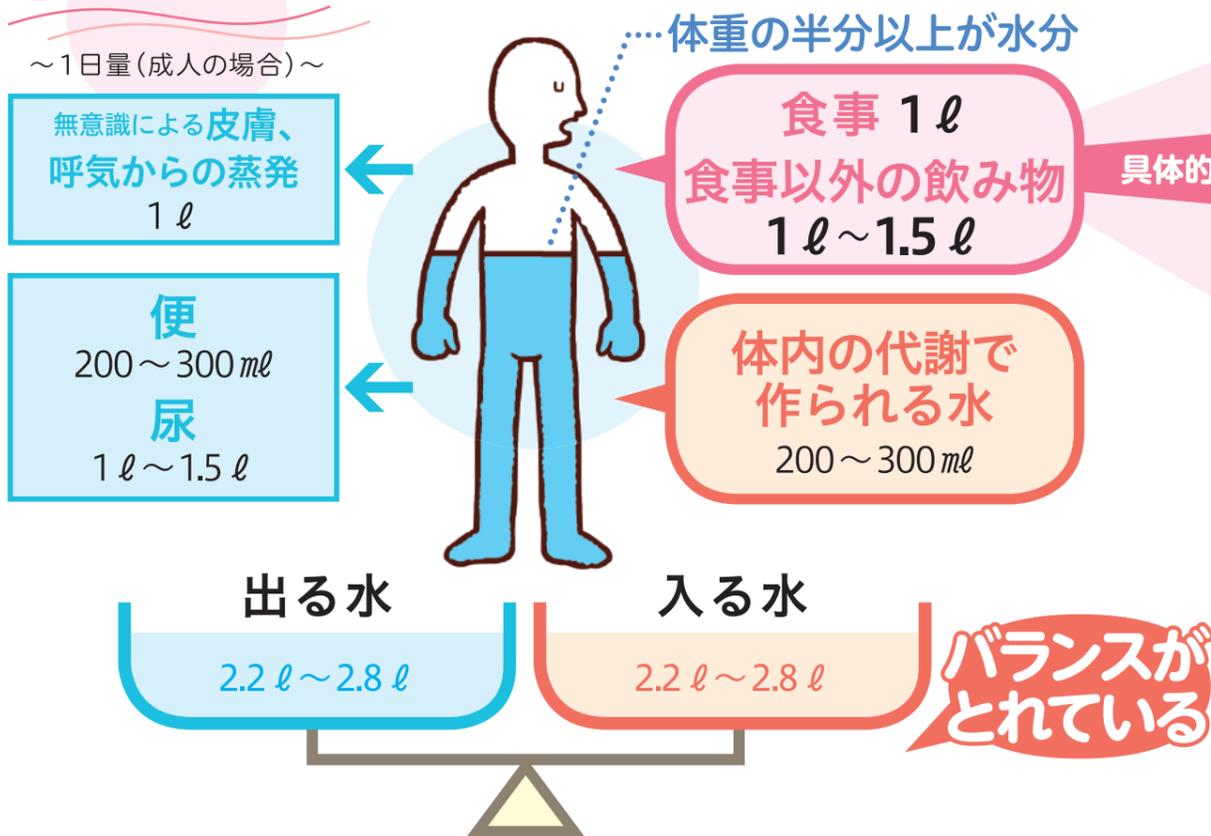
# 高齢者の脱水

高齢者は、脱水状態に陥りやすい傾向にあるので、日々の予防と早期発見、適切な水分補給が大切です。

## 高齢者が脱水に陥りやすい要因



## 水の出入り



## こんなときは要注意!

皮膚や唇・口内の乾燥、微熱などがある場合



水分の摂取量が少なく、体内の水分が不足している可能性があります。

汗をたくさんかいたり、下痢・嘔吐が続いた場合



水分と共に『電解質(特に塩分)』も多く失われるので、両方補給できるスポーツドリンクなどが必要です。

## 冬の脱水

汗をかかなくても、毎日約1ℓもの水分が失われる



皮膚や呼気から無意識に蒸発する水分や暖房による乾燥などで、冬でも脱水に陥る可能性が! こまめな水分補給が大切です。

## 脱水予防のポイント

1日に摂る水分の目安は『食事(間食含む)+飲み物』で約2ℓ。最低でも約1ℓは必要。



一度に大量の水分を摂ると心臓や腎臓に負担をかける可能性があります。水分補給は回数をつ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場合は、専門の医師・管理栄養士などに相談し、個々に適した水分補給を行ってください。

参考資料: 『カラー図解高齢者の栄養管理ガイドブック』下田妙子編(文光堂)、  
『実践介護食事論-介護福祉施設と在宅介護のための食事ケア-』杉橋啓子ほか編著(第一出版)、  
『スリーステップ栄養アセスメントを用いた在宅高齢者食事ケアガイド-脱水、PEM、摂食・嚥下障害、褥創への対応』蓮村幸兒ほか編、在宅チーム医療栄養管理研究会監修(第一出版)

