



のどか通信

令和 元年8月

脱水症状になりやすい高齢者

私たちの身体の半分以上は「水」です。体内の水分は、血液となって栄養素や酸素を運んだり、汗となって体温を調節したり、尿となって老廃物を排泄したり、身体の調子を整えたりするなど、生命を保つために必要な働きをしています。高齢になると色々な理由で脱水状態になりやすいので要注意です。

体内で一番水分を蓄える筋肉が減っている

食欲不振などで、摂取する水分や塩分の量が不足している

もともと身体の水分量が少なくなっている

身体の水分や塩分を調節する機能が低下している

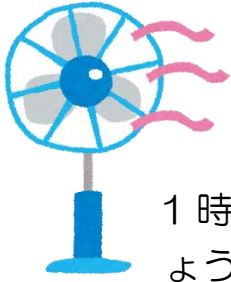
脱水状態を起こす病気にかかりやすい

夜中のトイレや尿失禁などを恐れて水分摂取を控えている

喉の渇きを感じにくく、自分では適切な水分補給をしない

心臓病や高血圧の治療に用いられる利尿剤によって、脱水が進む場合がある

腎臓の働きが低下し、水分が失われやすくなっている



脱水対策のポイント！！

- ① 高齢になるとのどの渇きを感じにくくなるので、1時間に1回、コップに半分ほどの水分を補給する習慣をつけましょう。
- ② 入浴すると、汗で水分が失われます。入浴する前後にもコップ半分くらいの水分を補給しましょう。
- ③ 寝ている間も、呼吸や汗で水分が失われます。夜寝る前と朝起きたときは、コップ半分ほどの水分補給をしましょう。寝るときは枕元に飲料を置いておくといいでしょう。
- ④ 作業や運動の前後、飲酒後の水分補給も忘れずに
- ⑤ エアコンが効いた部屋は空気が乾燥しやすいので、こまめに水分を補給する必要があります。

経口補水液のすすめ！！

脱水症がおこったときに、塩分の補給をせずに水分だけ補給すると体液が薄まってしまい塩分不足がさらに進む可能性があります。脱水症の治療や予防の為に、体液に近い「水分+塩分」と吸収を高める「糖分」を一緒にとる必要があります。

手作り経口補水液

水 1 リットル

塩 3 グラム(小さじ1/2杯)

砂糖 40 グラム(大さじ4と1/2杯)



飲み方

- ① 1時間にコップ半分ほどを飲むと良いでしょう。
- ② 吐き気がある場合は少しずつ様子を見ながら飲む量を増やしていきましょう。
- ③ 下痢や嘔吐の時はそのつど飲むと良いでしょう。