

こんにちは(#^.^#) 『ケアセンターなごみ』です。

4月に入り段々と暖かくなって来ましたね(\*^\_^\*)

今回は『脱水』についてお話したと思います。

まだ時期的には春ですが…脱水は夏の暑い時にだけなるのでは？と

思われますが春や秋にも起こる「かくれ脱水」というものがあります。

かくれ脱水とは脱水症になりかけているのに本人や周囲が気付いてな

い状態、脱水症の一步手前の状態の事を言います。

特に高齢者は慢性的な脱水症に陥りやすくさまざまな弊害が起こりま

す。めまいやふらつきによる転倒、転倒によって骨折のリスクも挙げら

れます。

**隠れ脱水に注意**

**しよう**



## ～高齢者が脱水症に陥りやすい原因～

- ・体内の水分量の低下

体液量が減る、成人は 60% 高齢者は 50%に減少

- ・内臓の働きが低下している

加齢により内臓の働きも低下する

腎臓の働きが低下すると塩分濃度を適正に調節できなくなる

- ・喉の渇きに気づきにくい

高齢になると喉の渇きに気づきにくく、渴いていないからと

水分を摂らないから水分不足になる

- ・病気や排泄障害がある

- ・薬を服用している

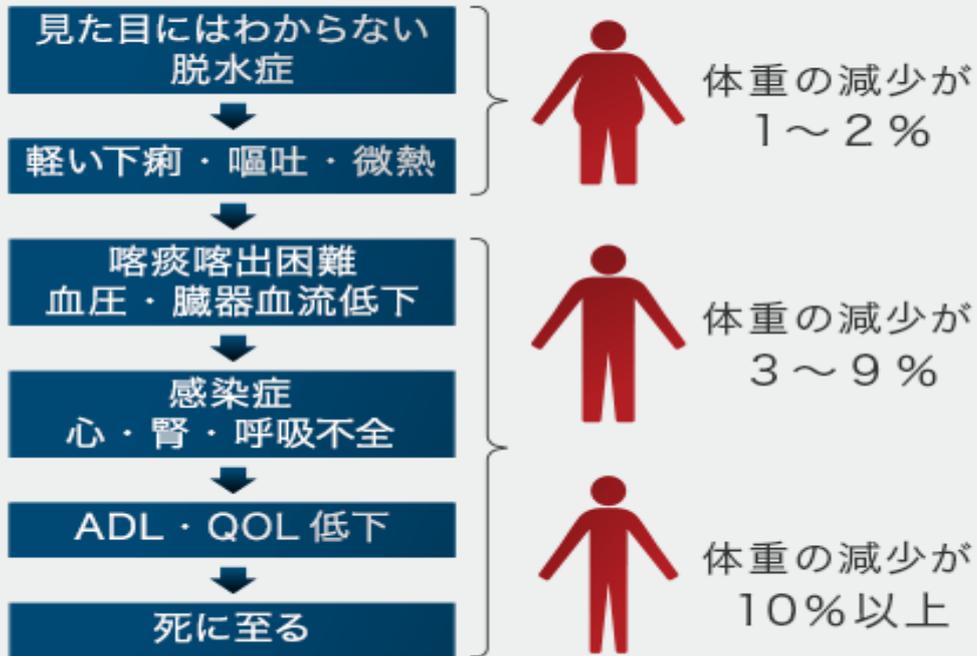
- ・トイレを避けるため水分補給を行わない

トイレに何回も行くのが嫌、夜に何回もトイレに起きたくない

等の理由が挙げられます。

最悪の場合、**死に至る** 事もあります。自分だけではなく周りの人にも水分補給の声掛けを行い暑くなる前から脱水症の予防を行いましょう。

## 脱水症の症状と体重の減少率



## 一日に必要な水分量は？

「食事(間食含む)＋飲み物」で **約2ℓ**

最低でも飲み物から**1ℓ**は摂取しましょう！

