宮古・山田訪問看護ステーション



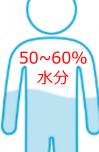
令和3年6月1日

NO.89

# こまめに水分補給をしよう!

だんだんと暖かい日が増えてきましたね。 脱水予防や健康のために、日頃から水分を摂ることが大切です。

## 体の水分量はどれくらい??



成人男性で約 60%、 高齢者で約 50%です。 加齢に伴う変化や環境により、 容易に脱水に陥りやすく なります。

<脱水に陥りやすい要因>

- ①筋肉量の低下
- ②のどの渇きに気づきにくい
- ③頻尿を恐れ飲水をしない

…など

#### 1日に必要な水分摂取量の目安

高齢者の場合、

体重 1kg あたり 20~30ml の水分が 必要です。

例) 体重 50kg の方の場合  $(20\sim30) \times 50$ 

= 1000~1500ml







500ml ボトル 2~3本分

上記を参考に、自分に必要な水分量を 計算してみましょう!



### こんな症状が現れたら注意! 看護師等にご相談ください

皮膚や唇の乾燥、喉の渇き、軽い下痢や嘔吐、微熱、手足が冷える

団手の甲の皮膚をつまんだ後にすぐ戻らないとき

☑爪を押してから色がすぐに戻らないとき

☑汗をかかない

☑尿の量やトイレの回数が減る

☑尿の色が濃くなり、臭いが強くなる

水分+塩分(ミネラル)が 必要な場合もあります

※腎臓や心臓などの疾患により、水分制限のある方は医師の指示に従いましょう。

#### 脱水により、高まるリスク



熱中症



脳梗塞

心筋梗塞

#### 脱水予防のためには こまめに水分を取ることが大切です!

- ◎就寝前や起床後
- ◎運動の前後や汗をかいた時
- ◎入浴の前後

…など



フルーツやゼリーなど、水分を多く含む ものを、食べることもおすすめです。

発行責任者: 宮古・山田訪問看護ステーションゆずる 管理者 伊藤文衣

TEL: 0 1 9 3 - 7 7 - 4 6 8 6 FAX: 0 1 9 3 - 7 7 - 4 6 8 7