



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
(20~30) × 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

- 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。