

／高齢者の脱水について／

💧 高齢者が脱水に陥りやすい主な理由

体内水分量の減少



喉の渇きを感じにくい

腎機能の低下

薬の影響

脱水症のサイン

軽度 ★☆☆☆☆

- ・皮膚の乾燥（唇がカサカサしている、口の中が乾燥している、脇の下が乾いている）
- ・手の甲の皮膚をつまんだ後にすぐ戻らない ・爪を押してから色がすぐに戻らない
- ・ボーッとしていたり、うとうとしている状態が頻繁に見られる ・めまいやふらつき ・手足の末端の冷え

中度 ★★☆☆☆

- ・頭痛や吐き気 ・嘔吐や下痢 ・トイレの回数が減ってくる ・体重の減少

⚠️ 明らかな体調異常が見られることがある

高度 ★★★★★

- ・話しかけても反応がなくなる ・意識がもうろうとしたような状態になる

⚠️ ひどい場合は意識を失ったり、体の痙攣が起こったりする



脱水症のケア・予防

✓ 1日に必要な水分量を知り、定期的に水分補給をする

食事以外に約1~1.5リットルの水分を摂取するのが目安です。

コツとして、時間を決めて水分を摂取するようにすると良いでしょう。

起床時・食事前・入浴後・運動後・飲酒後などは特に水分補給が必要なため、積極的に摂取しましょう。



✓ 部屋の湿度や温度を調節する

乾燥しているようであれば、加湿器を使ったり、濡れタオルを干したりすると◎。

夏場は無理に節電せず、室内の温度を適温に保つよう心がけましょう。



✓ フルーツやゼリーなどで水分補給をする

水分を多く含むフルーツ、ゼリーや水ようかんなどを食べると自然と水分を摂取しやすくなります。



栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。
診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。