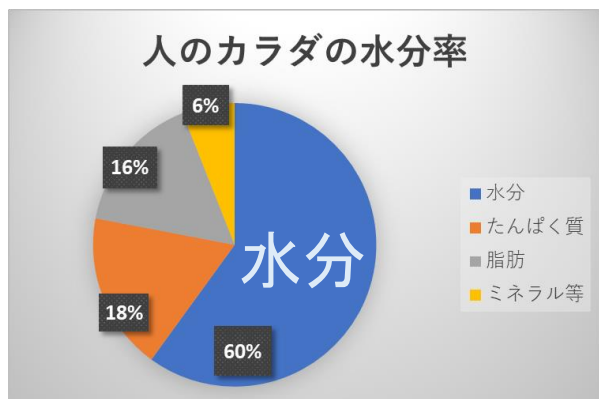


脱水症

水分を

暖かい季節になるにつれ、脱水症が出現しやすくなります。気温の影響を大きく受けますが、**加齢による身体機能の低下**も大きく関わります。



高齢者が脱水に陥りやすいのは？

①水分が入りにくいため

食事や水分を摂取しない
トイレの回数を減らすために
水分の摂取を控えてしまう。
喉の渇きに気づかない

②水分を保ちにくいため

筋肉は水分を蓄える
筋肉量が低下すると体内の
水分量低下に繋がる。

③水分が出やすいため

腎機能の低下
頻尿により尿が排出
薬(利尿作用)の服用



成人: 60%

高齢者: 50~55%

体からは尿や汗、呼吸などから**約2.5Lの水分が失われるため**、その分を補う必要があります。



1日に必要な水分摂取量

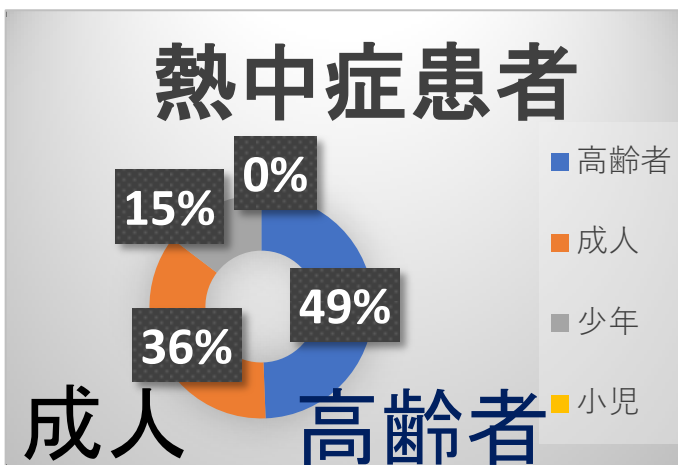
飲み物から摂る水分: 約1.2~1.5L/日
食事から摂る水分: 約1L/日



合わせて約2.2~2.5Lの水分を体に取り入れるのが目安です

一度に大量摂取するのではなく、大切なのはこまめに水分摂取することです。
起床後、食事中、運動前後、入浴前後、就寝前に少しずつ摂取しましょう。

熱中症の予防には水分補給と暑さを避けることが大切です



熱中症は、室内でも多く発生します

夜も注意が必要

高齢者は特に注意が必要

①暑さに対する感覚が低下

加齢により、暑さや喉の渇きに気づきにくい

②暑さに対する身体の調節機能が低下

高齢者は身体に熱が溜まりやすく、循環器系に負担が大きくなる

③体内の水分が不足

高齢者は体内の水分量が少ない上、老廃物を輩出する際に多くの尿が必要となる



予防法

寝る前にコップ1杯分のお水を摂る。汗をかいたら塩分補給も！
温度計を用いて、温度が上がったらエアコンや扇風機をかける
エアコンや扇風機の風向きを調節する(室温が28°になるように設定)