



# すこやかだより

白鳥病院訪問担当

## 気をつけよう—高齢者の脱水症状—

### 高齢者に「水分補給」が必要なワケは・・・

体に蓄えられる水分が少なくなる

たくさんの水が必要になる

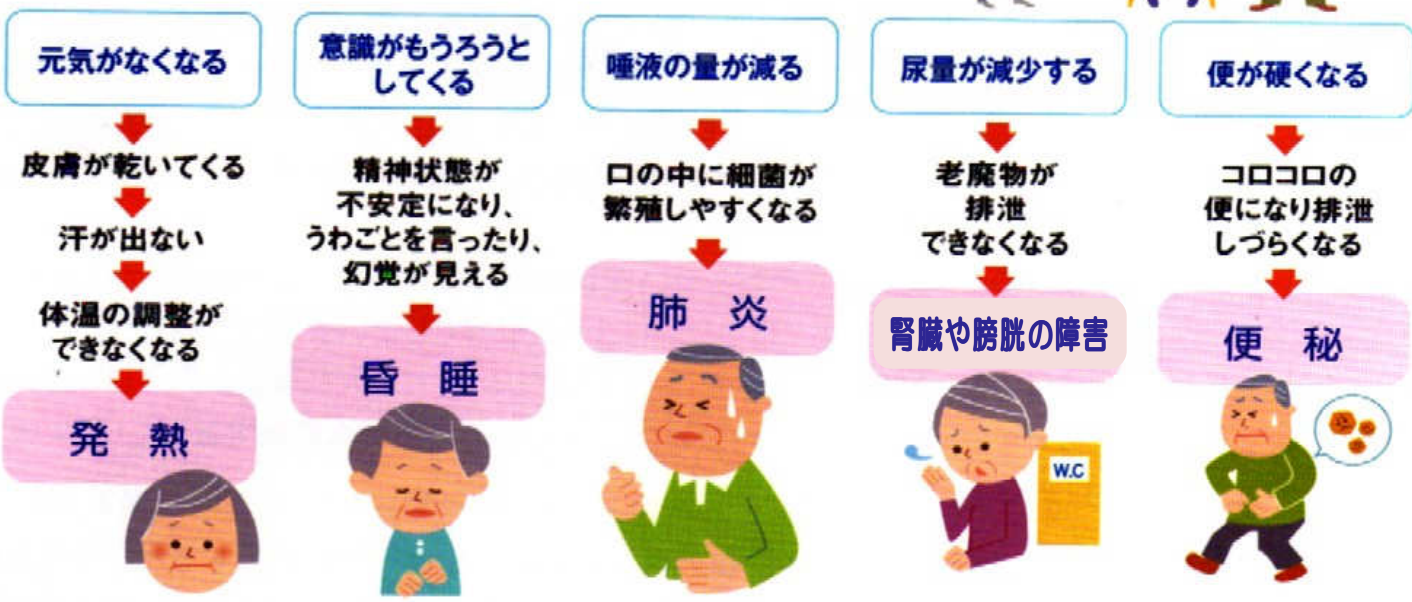
のどの渇きを感じにくくなる

使ったら、すぐ補給!



### 脱水症になると・・・

体内の水分が不足し「脱水症」になってしまうと、全身に悪影響を与え様々な症状が現れます。



「介護情報誌ハナさん」より引用

## 1日に必要な水分量は、その人の体型や活動量によって決まります。

活動量の少ない人でも1日 1000~1500cc程度の水分を取るようにしましょう。

量はあくまで目安です。体調に合わせて水分を取るようにしましょう

**飲む時間を決める**  
水分補給のためのタイムスケジュールを作る。

**飲む量を決める**  
ポット1本分、ペットボトル1本分など、1日の量を朝から準備しておく。

**飲むきっかけを作る**  
散歩して1杯、運動して1杯など、すすめるタイミングを作り出す。

**飲み物の種類を増やす**  
お茶やスポーツドリンクばかりでなく、コーヒーやココア、紅茶、ジュースなど選択の種類を増やす。また、ゼリーや寒天よせなど、食べる水分も取り入れバリエーションを増やす。

**一緒に飲む**  
「飲んでください」というよりも、一緒に飲んでいると自然に飲めてしまう。

**水分の重要性を説明する**  
意識して水分をとり始め、体調がよくなってくると、自ら「お茶は体にいいですよ」などと他の人にすすめる人もいます。

「介護情報誌ハナさん」より引用



- 熱、下痢、吐くなどした時は、いつも以上に水分がへってしまいます。しっかり水分補給をしましょう。経口補液水 (OS-1) を飲用するのもひとつの方法です。(当院売店でも販売しています)
- 水を飲む元気も無いようならすぐに受診してください。
- 心臓病や腎臓病の方は水分制限が必要な場合がありますので、主治医の指示に従いましょう。