在宅看護の知恵袋　第４号

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―

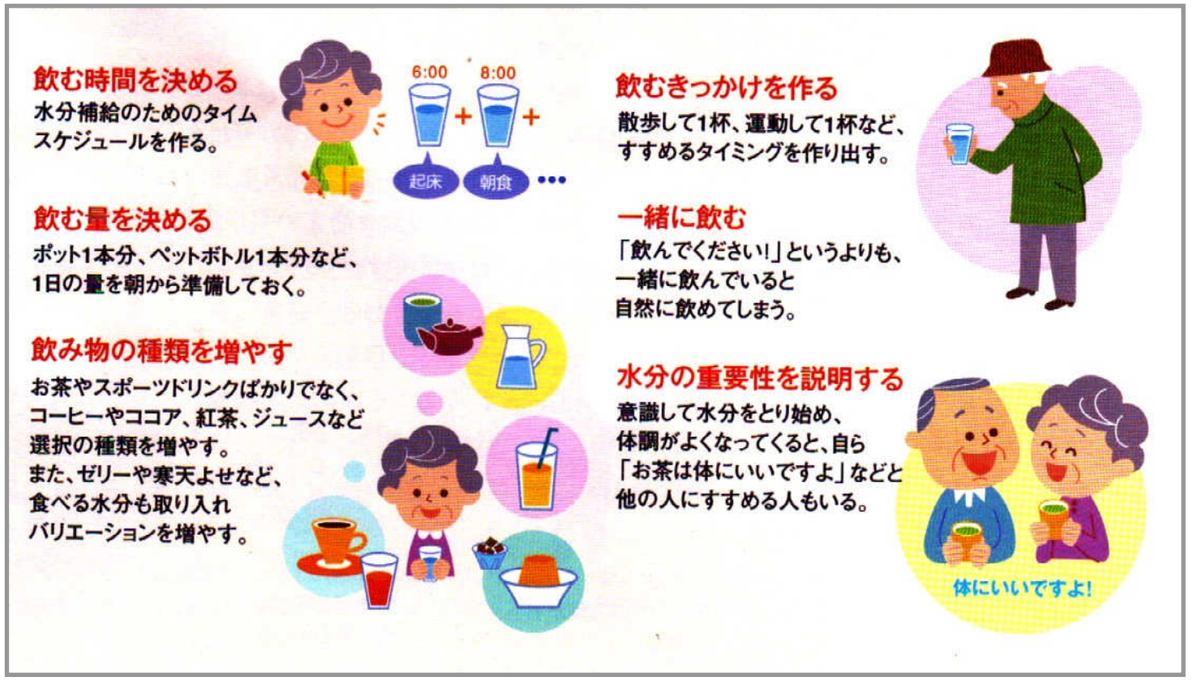
高齢者に「水分補給」が必要なワケは・・・・

「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



「介護情報誌ハナさん」より引用

注意

- 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。