

# 地域包括支援センター便り

発行：南陽市社会福祉協議会  
 地域包括支援センター  
 所在地：南陽市赤湯 215-2  
 電話：50-1018 FAX：43-8580

## 気をつけよう！脱水症状

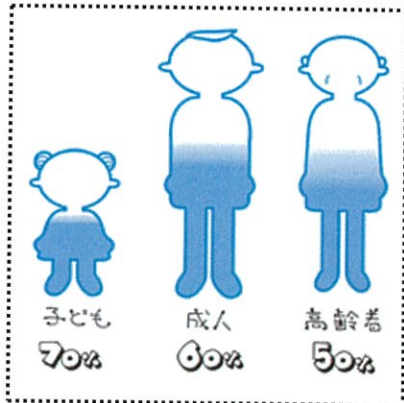
新しい生活様式にも少しずつ慣れてきている中、お家で過ごす時間は以前よりも多くなっているのではないのでしょうか？この時期お家にいても心配なのが脱水です。赤ちゃんの体の水分量は70～80%に対し、高齢者は約50%まで減少してしまいます。そのため高齢になるとちょっとしたことで脱水を起こしやすくなります。

### ○脱水のサイン

- ◆食欲がおちていませんか？  
食事がとれない時は注意。
- ◆下痢や嘔吐をしている。
- ◆発熱が続くとき。
- ◆排尿の回数や量が減った。
- ◆わきの下が乾いている。



※脱水が疑われる時はすぐに医師に相談しましょう。



年代別 水分量の違い

### ○脱水の症状

皮膚や口唇・舌の乾燥、脱力、皮膚の弾力性低下、微熱、頻脈、食欲低下、易疲労感、立ち眩み、意識障害、血圧低下

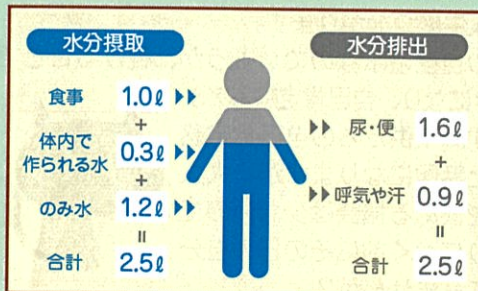
※高齢者の場合は何となく元気がない、ぐったりして反応が鈍いというような意識の鈍化がみられる場合にも脱水の可能性がります。高齢になればなるほど、脱水の状態の時間や程度が進むと重症化しやすいので、少しでも早期に脱水症状を発見することが大切です。



渴く前に  
飲みましょう

### ○脱水症の予防

- ◆水筒やペットボトルなど手近に飲み物を常備し、いつでもすぐに飲めるようにしておく。（のどが渴く前にこまめに水分をとる。）
- ◆下痢や嘔吐、大量の発汗がある時は、水分だけでなく電解質も失っているので、イオン飲料の方が体に吸収されやすい。
- ◆食事の際に汁物や水分をつけるなど工夫をする。
- ◆水分がとりにくいときは、水分が多く喉ごしの良いゼリーなども利用する。



※成人の場合、食事を含めて少なくとも1日に2.5リットル以上の水分を補給する必要があると言われています。しかし、高齢者は飲み物だけで補うのは困難なこともあるため、水分量の多い食事を心がけることも大切です。