



# ご存意ですか？高齢者の脱水の危険性

高齢者が脱水になると”ぐったりして反応がにぶい””寝たきりになっている”などで入院される場合があります。  
 そして、パンツやおムツの交換回数が減り細菌が増殖することで尿路感染症になってしまう方もいらっしゃいます。また、血液濃度が濃くなり、脳梗塞や心筋梗塞を発症される方もいます。  
 高齢者は脱水がきっかけで容易に生命を脅かす状態になりやすく、急な入院で回りの方も大変です。



必要水分は自分の体重×25mlを目安にしましょう

## 高齢者はなぜ脱水になりやすいの？

①身体の水分量が少ない



②喉の渇きの感覚機能「口渇中枢」が減退



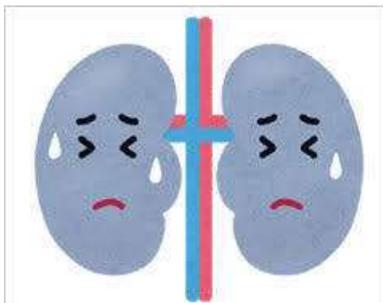
③食欲不振、嚥下障害などにより水分を十分に摂取できない



④夜間のトイレを避けるため飲んでいない。又は、めんどくさいから飲まない？



⑤腎機能の低下



⑥糖尿病による尿量増加や心臓や血圧の薬の利尿作用



があります。

# 水分の摂り方

▶ ポイントは  
喉が渴くか渴かないか  
で判断しない事です。



普段の食事を①おやつなどで済ませている②食事量がとれていない事から体重が減っている方は食事水分がとれていませんので、注意が必要です。



脱水になったら水だけの補給では改善しません。

## 脱水の症状

- ・ 皮膚をつまんだ後すぐもどらない
- ・ いつも湿っている脇下が湿っていない
- ・ 舌が乾燥している
- ・ のどに痰がからんでうまく話せていない
- ・ 突然の理解できない行動（認知症行動）がおこる
- ・ ウトウトとし続けいつもより起きていない
- ・ 血圧が低下している
- ・ 食欲低下
- ・ だるさを訴える
- ・ 微熱



などがあります。

水分バランスが崩れ、吸収しにくくなっています。  
そのような時には「経口保水液」を飲みましょう。  
ドラッグストアで売られてもいますが、自宅で用意する方法もあります。

## 経口保水液の作り方



水1リットル

+



塩3g

+



レモン大さじ3杯

+



はちみつ又は砂糖大さじ5