

## 不足しがちな水分。1日の水分、 しっかりとれていますか？

Check  
C

### 脱水チェック

当てはまると思う項目がひとつでもあったら  
右のアドバイスを参考にしてください。

- 1日の食事の1/4～半分以上残した
- お茶など飲み物をあまり飲まない
- ゼリーやプリン類は食べない
- 塩分を気にして汁物の汁を残す
- おしっこの回数・量が減った、色が濃くなった
- 口の中が乾燥している
- よく微熱が出る
- 最近下痢や嘔吐をした



### 高齢者は脱水症状を起こしやすい

- ◎高齢者はのどの渇きを感じにくく、脱水症状を起こしやすいので、意識的に水分を補給しましょう。
- ◎身体に必要な水分量は1日約2000cc。食事だけでも1000ccくらいは摂取できるので、500～750cc程度を飲み物で補うといいでしょう。ゼリーやプリンも重要な水分源です。摂取水分としてプラスできるので、おやつに積極的に取り入れてください。
- ◎おしっこの回数や量が減ってきた、色が濃くなってきたら脱水の可能性あります。口の中がいつもより乾き、よく微熱が出るときも注意が必要です。
- ◎下痢や嘔吐では消化液が一度にたくさん体外に出るため、体内の水分が減少します。水やお茶だけでなく、イオン飲料も上手に活用しましょう。
- ◎脱水状態になると血液が濃くなって血栓を起こしやすくなり、脳や心臓の梗塞につながったり、腎臓の負担も大きくなります。また、腸内まで水分がいきわたらないと、便秘も引き起こします。

### その他

- ◎高齢者には膀胱炎がよくみられ、尿のニオイが強くなります。クランベリーは、尿の細菌の繁殖をブロックし膀胱炎を予防します。ニオイを抑える効果もあるので試してみてください。

### 脱水状態の簡単チェックポイント

- 水やお茶を飲む量が減った
- 食事量が減った
- おしっこの量が減った
- おしっこの色が濃くなった

その他：わきの下の乾き具合でもチェックできます