



# 栄養だより

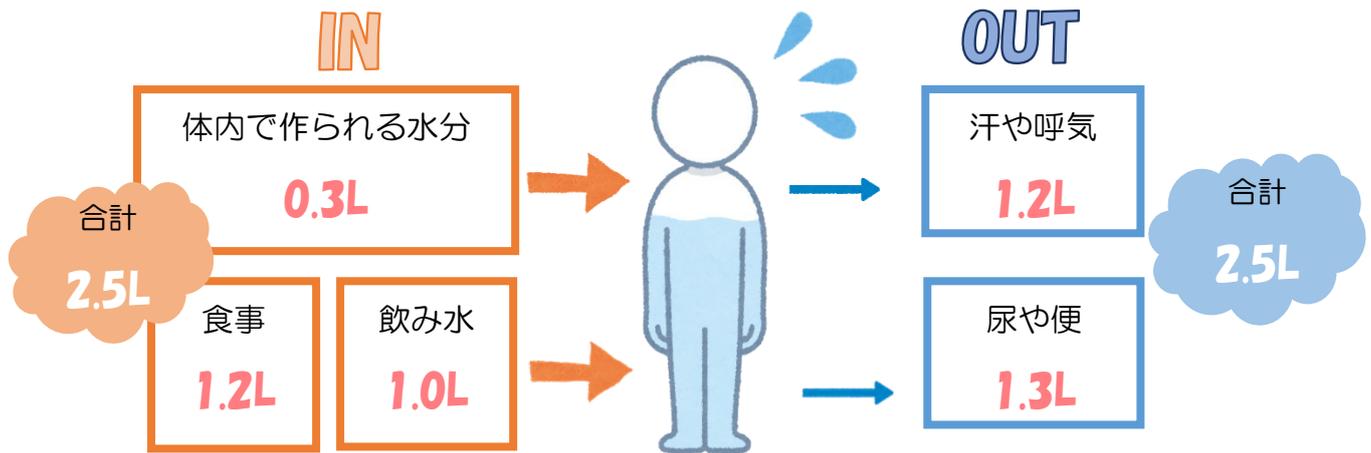
No.4



こんにちは。だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は、これからの時期起こりやすい『脱水』についてお話いたします。

**脱水**とは、水分の収支バランスが崩れ、体内の水分が不足した状態のことです。

排泄（尿・便）や呼吸、汗をかくことによって1日当たりおよそ**2.5L**もの水分が失われます。



体内の水分量を保つためには、水分の収支バランスを保つことが大切です。

高齢者は脱水が起こりやすくなります。また**脱水時に水やお茶を飲むと、体液が薄まり水分と電解質を排出するため、かえって脱水が進みます。**電解質(ナトリウムやカリウム)を含む飲料(経口補水液等)で水分補給をしましょう。

## 高齢者が脱水を起こしやすい理由

- 筋肉量の減少によって体液を蓄えにくい。
- 喉の渇きを感じにくく自発的な分摂取が難しい。
- 腎機能の低下により、老廃物を排出させるのに多くの水分を要する。
- 食事量の減少により、食事からの水分摂取量が低下している。
- 失禁を恐れて水分摂取を控えてしまう。
- 利尿剤の服用。

## 脱水予防のポイント

- **食事をしっかり摂る**  
→あまり多く量を食べられない場合は、汁物の摂取を優先的にする、水分の多い食材を使用する等も効果的です。(誤嚥には注意)  
果物やこれからの時期旬のキュウリやトマト等の野菜は水分の多く含まれる食材です。
- **睡眠の前後、入浴の前後等要所でこまめに水分補給をする(声かけ)**



脱水は、なる前に予防をすることが大切です。こまめな水分摂取を心がけましょう。

また、簡単な脱水のチェック方法として「わきの下が乾いている」「口腔内、口唇が乾いている」「腕の皮膚を持ち上げて離れたときにしわが出来たままになっている」等があります。

お食事についてのご相談

医療法人社団千歯会 〒299-3244 千葉県大網白里市南玉 136-6

tel: 0475-77-7733 fax: 0475-53-6677 管理栄養士 室屋・小川

