

脱水にご注意を！



今回は、暑くなるこれからの時期に注意したい「脱水」についてご紹介します。

★脱水とは？

体から水と電解質（塩分など）を失うことです。

★高齢者が脱水になりやすいのはなぜ？

水分を蓄える
筋肉が減る

食事や水分量が
減っている

喉の渇きや暑さ
に気づきにくい

★こんな時は要注意

- 皮膚や唇・口内の乾燥、微熱などがある場合
- 汗をたくさんかいたり、下痢・嘔吐が続いた場合

★脱水予防のポイント

- 1日に摂る水分の目安は「食事+飲み物」で約2ℓ。最低でも1ℓは必要。
- 水分補給は回数に分けて少しずつ行う。目安は1日8回。喉が渇く前が理想的。

※一度に大量の水分を摂ると心臓などに負担をかける可能性があります。
※病態により、水分や電解質制限が必要な場合もありますので、
担当管理栄養士にご相談ください。