

防 ぐ う ! 脱 水 症 状



脱水とは、カラダから水と塩分を失うこと

私たちのカラダの半分以上は、水分でできています。この水分は「体液」と呼ばれ、カラダにとって、大切な役割を担っています。

体液は主に「水」と「塩分」でできています

体液の働き

- ① 体温調節
- ② カラダに必要な栄養素や酸素を運び込む
- ③ カラダに不要な老廃物を運び出す

年齢とともに、体液の割合は減少します



※数値は体重あたりの割合

体液が失われると、脱水状態に陥ります

現れる症状…微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少など

高齢者が脱水状態になりやすい3つの理由

- 1 体液をためるタンク(筋肉)が少ない
- 2 飲んだり食べたりする量が減っている
- 3 のどが渇いているのに気がつきにくくなる

規則正しい食生活を

カラダに入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分(代謝水)もあります。きちんと、食事をとることが、脱水対策につながります。

1日8回を目安に、こまめな水分補給を

水分補給を行うタイミングは「のどが渇く前」が理想的ですよ。

