

高齢者の水分補給



高齢の母が夏場、脱水症状にならないためには、どのように水分補給をしたらよいでしょうか。



体から出ていく水分には尿、便のほかに、皮膚

呼吸や肺呼吸に伴って出ていく水分、不感蒸せつがあり、尿や便と合わせると1日2

千〜2500

ミリリットルが水分として出ていきま

す。一方、体に入ってくる水分は飲

水が千〜1500ミリリットル、食物中に900ミリリットル、体内の代謝で作られる代謝水

300ミリリットルです。気温が30度を超えると1度上昇する

につれ、不感蒸せつが15〜20%増えます。これら増

えた不感蒸せつは飲水で補う必要があります、気温35

度では約千ミリリットル(飲水合

計2千ミリリットル)以上を通常

より多く飲むことが大事です。健康な人は体に

水分が足りなくなると喉の渴きを感じ、我慢せ

ずに水分を取りますが、高齢者は体の感覚が低

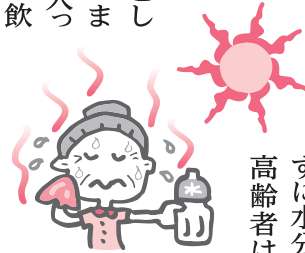
下して、喉の渴きを感じにく

く、脱水症状を起こしやす

くなっています。気温が高い

とき、高齢の方は喉の渴きの有無にかかわらず、

小まめに水分を摂取してください。



高知高須病院
副院長 水口 隆さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 <腎臓内科・糖尿病内科>