

高齢者の  
脱水予防

Q 夏場に脱水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。

A

健康な人は、体に水分が足りなくなると喉の

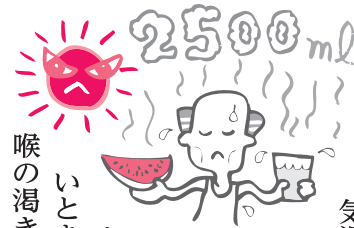
渴きを感じます。しかし、高齢になると体の感覚が低下して、喉の渴きを感じにくく、

脱水になりやすくなります。

体から出ていく水分には尿、便のほか、皮膚呼吸や肺呼吸に伴って出ていく不感蒸泄

ⅡじようせつⅡ(一日約900ミリリットル)があり、尿や便と合わせると一日2千

2500ミリリットルが体から出ていきます。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泄は15〜20%増えます。この増えた水分量は飲水で補い、

気温35度では約千

ミリリットル以上(飲水合計2千ミリリットル以上)を通常より多く飲む必要があります。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>