

冬でも起こる「かくれ脱水」

- 気候が涼しくなり、水分を取ることが少なくなっていますか？特にご高齢者は寒いからと
- 冬の水分量が減り、知らない間にかくれ脱水している方が多くいらっしゃいます。
- また、暖房器具で発汗が多くなり脱水の恐れもあるので、しっかり水分補給をすることが大切です。

1日に必要な水分量

1日に食事以外からとるべき水分の量は1.2~1.5Lです。
コップ1杯分の水（約200ml）を1日に6~8回ほどに
分けて飲むことが理想的です。

このような方は特に水分補給を意識しましょう

筋肉量の少ない高齢者・子ども

筋肉は体内的水分量を保つ働きがあります。



特に高齢者の方は喉の渴きを感じにくくなっているので、注意が必要です。

便秘・下痢

便秘の原因の1つは水分不足。
下痢の人は便で多くの水分が体の外に出てしまいます。



下痢をしているときは、水分だけでなく、ミネラルも失われています。
塩分も一緒に補給しましょう。

水分の選び方

自分に合った水分を選ぶことも大切です。
体内から水を排泄する作用のある飲み物もあるため、注意が必要です。

飲み物の選び方

通常時・軽い運動時



水、麦茶、ほうじ茶

激しい運動時・高温下での仕事や運動・高熱時

スポーツドリンク…糖分・塩分も多いので飲みすぎに注意！

熱中症・嘔吐・下痢がある時

経口補水液…重度の水分不足に陥っている場合は経口補水液を。

注意が必要な飲み物



アルコール類やカフェインを含む飲み物（コーヒーや緑茶）は体内の水分を排泄する作用があるため水分補給には適していません。また、甘いジュースは血糖値の上昇や肥満の原因になります。

高齢者が脱水になりやすい理由



- ①水分を多く含む組織である筋肉の量が減少しているため、体の水分量が体重の50%と少ない
- ②喉が渴いたという自覚をしにくい
- ③食事の量が減るため全体の水分摂取量が減る

脱水スクリーニング



握手した手が冷たい

⇒脱水症になると生きていく上で重要な臓器に血液が集まるため、手足などに血液が行かずに冷たくなります。

舌が乾いている、縦方向に皺がある

⇒脱水症になると唾液が減少し、舌の表面も乾いてきます。

親指の爪の先を押して、赤みが戻るのが遅い

⇒指先は血管が細く、水分の変化が出やすい部分です。

手の甲の皮膚をつまみ、戻るまで3秒以上かかる

⇒脱水症では水分が減り、弾力性もなくなります。

わきの下が乾いている

⇒脱水症になると汗が出なくなりわきの下が乾燥します。

管理栄養士おすすめ水分補給

経口補水液

電解質と糖質のバランスに配慮

大塚製薬工場 OS-1



軽度～中等度脱水



味がリニューアル!
おいしく
飲みやすくなりました!

高齢者におすすめ
ゼリータイプ

ゼリータイプ
そしゃく・えん下困難な場合にも用いることができ
ますが、医師とご相談の上、ご使用下さい。

下痢・嘔吐・発熱による脱水、
高齢者の水分摂取不足による脱水、
過度の発汗による脱水に。