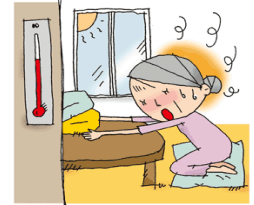




脱水症の話

皆さんは1日にお水を何杯ぐらいのんでいますか？
脱水症になっていませんか？ 高齢者の脱水症は家の中でも起こります。
家での脱水症を早期発見して予防しましょう。



脱水症になりやすい人

- ・利尿薬を服用している
- ・高血圧、糖尿病、心臓病、腎臓病の持病がある
- ・低栄養(アルブミン値3.5g/dl以下)
- ・1人暮らしをしている
- ・機密性の高いマンションなどに住んでいる

高齢者に脱水症が多い理由

体温調節の機能が低下している

汗をかきにくい

のどの渇きに気づきにくい

体内の水分量が少ない

冷房が苦手

暑さを感じにくい

持病がある

脱水症の予防

こまめな水分補給！ …… アルコール以外の水やお茶を生活のリズムにあわせて計画的に飲むように意識してください。

- ①起床時…寝ている間にコップ1杯の汗をかいています。起きたらまずコップ1杯の水を飲みましょう。
- ②朝食時…食事前にコップ1杯の水で胃腸を活性化させましょう。
- ③10時頃…家事や仕事の合間にコップ1杯の給水タイム。
- ④昼食時…コップ1杯の水で胃腸が活発に！ 消化吸収を助けます。
- ⑤15時頃…おやつと一緒に水分摂取しましょう。
- ⑥夕食時…晩酌はアルコールによってかえって脱水を引き起こすので控えめに！
- ⑦入浴前後…入浴は大量の汗をかきます。入る前・出た後それぞれ水分を摂取してください。
- ⑧就寝時…寝ている間の脱水が原因で脳梗塞や心筋梗塞を起こさないように水分補給しましょう。

緊急時に活用しよう！ 経口補水液レシピ



経口補水液は薬局などで購入できますが、家庭で作ることも可能です。水1ℓにブドウ糖10~20g(砂糖20~40gでも良い)と食塩3gを加えて混ぜ合わせます。

飲みやすくアレンジするなら



レモンやグレープフルーツの果汁を絞り入れると飲みやすくなります。ただし、入れすぎると水分の吸収が悪くなるので、加える果汁は半個程度にしましょう。