



人間の体内は成人で 60%、高齢者の場合は 50%が水分で摂取できています。
複雑な式にはなりますが、凡そ下記の式計算の元、管理されています。
1日の必要水分量は排泄される**水分量の総和（尿量+不感蒸泄+糞便）**から
代謝水を差し引いたものです。



※代謝水…栄養素が代謝される際に生成する水分
※不感蒸泄…皮膚や呼吸から失われる水分



もっと簡単におおよその水分量を把握したいのであれば,,,

不感蒸泄=**15ml/kg/日**(65歳以上)
20ml/kg/日(65歳未満)
(例) 50kg の 75歳の方の場合。 $15ml \times 50kg = 750ml/日$
※尿量+糞便-代謝水でおおよそ 1000m l と計算し、50kg の 75歳の方の場合
1000+ (不感蒸泄 : $15 \times 50 = 750m l$) = 必要水分量 (1750m l)

尿の色で脱水症状チェック

問題なし
普段通りに**水分**を取りましょう



脱水は左記の様に、尿の色でチェック
も可能です。簡単に誰でも出来る指標
なので、チェックしてみて下さい！！

問題なし
コップ1杯の**水分**を取りましょう

1時間以内に**250ml**の**水分**を取りましょう
屋外あるいは発汗していれば、**500ml**の**水分**を取りま
しょう

今すぐ**250ml**の**水分**を取りましょう
屋外あるいは発汗していれば、**500ml**の**水分**を取りま
しょう

今すぐ**1000ml**の**水分**を取りましょう
この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっていたらすぐ
病院へ行きましょう。

