



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。

尿量
約 1000-1500m l



不感蒸泄
約 500m l



糞便
約 200m l



代謝水
約 200m l



1日水分必要量
1500-2000m l

※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,,

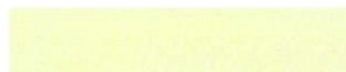
不感蒸泄 = **15ml/kg/日**(65歳以上) **20ml/kg/日**(65歳未満)

(例) 50kg の 75 歳の方の場合。 15ml × 50kg = **750ml/日**

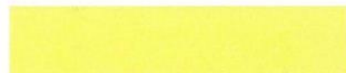
※尿量+糞便-代謝水でおおよそ 1000m l と計算し、50kg の 75 歳の方の場合

1000+ (**不感蒸泄 : 15 × 50 = 750m l**) = **必要水分量 (1750m)**

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



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。



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、チェックしてみてください！！

