



高齢者の脱水について



脱水は夏に起こりやすいと思われていますが、高齢者では泌尿器機能の低下により頻尿になったり、喉の渇きを感じにくくなったりすることから、1年を通して脱水に注意が必要になります。

水分排出

- ・排尿
- ・排便
- ・汗(皮膚表面)
- ・呼吸

熱や嘔吐下痢など体調を崩した時や、服薬の影響で水分排出量が増える



水分摂取

- ・食事
- ・飲料
- ・代謝水(体内でできる水)

夜間頻尿や誤嚥を避けて水分摂取量が減ると、脱水のリスクが高くなる



食事で約1ℓ



プラス

飲み物で約1ℓ



脱水予防のためには、1日3食の食事と、飲み物から2ℓの水分摂取が必要といわれていますが、体重によって必要な水分量は変わってきます。「**体重×30ml**」を必要な水分量の目安にしましょう。飲み物で一度に大量の水分をとると心臓や腎臓に負担がかかる可能性があるため、**水分補給は回数を分けて少しずつ**行いましょう。

冬でも脱水になります！

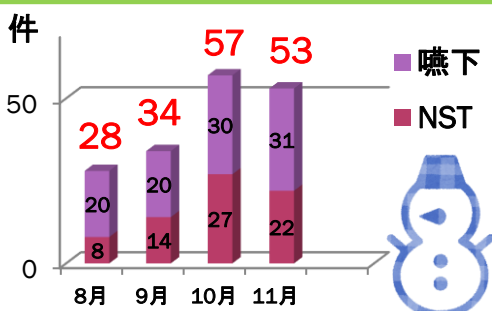
皮膚や呼吸から1日1ℓの水分が失われています。

汗をかかない冬でも脱水になる危険性があるため、**冬でもこまめな水分補給**が必要です。

※病態により水分や電解質の制限がある場合は、主治医や管理栄養士にご相談ください。

担当:管理栄養士 三宅 瑞希

月別栄養サポートチーム加算件数



香川 NST メタボリッククラブで発表をしました！

11月1日に、香川県社会福祉総合センターで開催された「第40回 香川 NST メタボリッククラブ」において、木下管理栄養士が「NST 介入と社会支援を要した一家族の例」を演題発表しました。

