ラベンダー栄養だより　2021年８月号

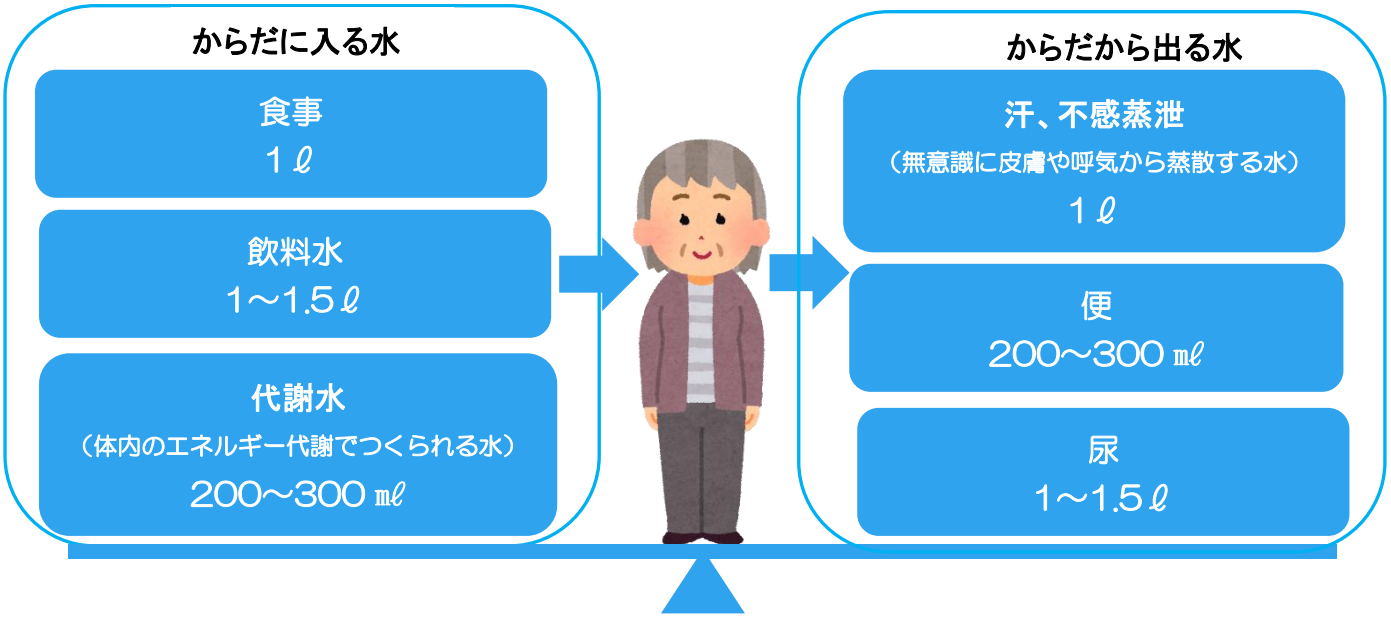
水分をちゃんと摂っていますか？

毎日暑い日が続きますね。高齢になると体内の水分量は徐々に減少します。また暑さや喉の渇きを感じにくくなることから、水分を摂ることが少なくなりがちです。さらに、食欲低下や嚥下障害により十分に水分を摂取出来なくなったり、トイレが近くなるのを心配して自ら水分を控えたりすることもあります。これらの理由から、高齢者は脱水症になりやすいと考えられます。

脱水症のサイン

- ☐ トイレに行く回数が減っている。
- ☐ 尿の色が濃くなる（茶色くなる）。
- ☐ 便秘になる。
- ☐ 食欲が出ない。
- ☐ なんとなく元気がない。
- ☐ 昼間寝てばかりいる。
- ☐ 暑いのに汗をかかない。
- ☐ 皮膚のハリがない。

水分バランス（1日量）



水分補給はこまめに少しずつ

のどが渇いていなくても、時間を決めて回数をわけて少しずつ水分補給し、脱水症を予防していきましょう！

【水分補給のスケジュール例】

起床時　朝食時　10：00　昼食時　間食時　夕食時　就寝時