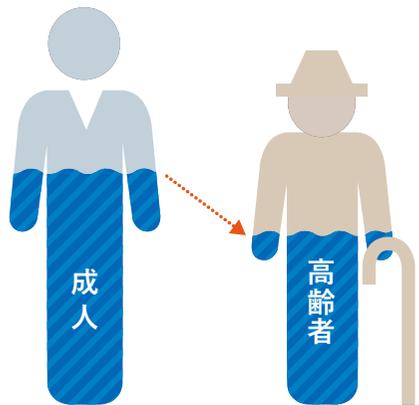


心身の機能や活力が低下した フレイルでは、 体内の水分量が減少し、 脱水に陥りやすくなります

高齢の方では、体内の水分を蓄える筋肉量が減るため、水分量は若い人に比べて減少し、体重の約50%になるといわれています。また、年齢とともに心身の機能や活力が低下し、周りの変化などに対応しにくくなる「フレイル」という状態になると、筋肉量がさらに減るため、ますます脱水に陥りやすく、水分補給が重要になります。

成人と高齢者の体内水分量
体重の60% 体重の50%



谷口英喜、牛込恵子: Fluid Management Renaissance. 2016;6(4):339-347

高齢者生活サポート ずーっとすこやか!

高齢者生活サポート「ずーっとすこやか!」サイトでは、「脱水と熱中症になりやすい環境」や「脱水になりやすい身体^{からだ}の要因」、「脱水と熱中症の予防」等について、わかりやすく動画で解説しています。ぜひ、ご覧いただき、脱水と熱中症の予防にお役立てください。



パソコン・スマートフォンから

ずーっとすこやか!

検索

eヘルシーレシピ「フレイルを予防する」に食事や運動に関する情報を掲載していますのでご覧ください。



パソコン・スマートフォンから

eヘルシー

検索



高齢者生活サポート ずーっとすこやか!

脱水と熱中症を防ぐために



本冊子の詳しい内容を動画で解説しています。ぜひ、ご覧いただき、脱水と熱中症の予防にお役立てください。詳しくは、裏面をご覧ください。

監修

東京大学大学院医学系研究科加齢医学(老年病科)教授

秋下 雅弘 先生

水道橋東口クリニック 院長

辻 彼南雄 先生



第一三共株式会社



第一三共株式会社

ALL1P02900-0MK

高齢の方は、 脱水になりやすく、 命にかかわることもあります

体内の水分の多くは、
筋肉に蓄えられています。
そのため、一般的に筋肉量が減る高齢の方は、
脱水になりやすいといえます。
重度の脱水は命にかかわることもあります。

高齢の方が
“ずーっとすこやか!”に過ごすためには
脱水の予防が大切です。

「脱水と熱中症になりやすい環境」や 「脱水になりやすい^{からだ}身体の要因」を知り、 脱水と熱中症を予防しましょう

POINT 1 脱水と熱中症になりやすい環境

炎天下の屋外での活動や作業には注意が必要です。
また、閉め切った暑い室内、直射日光のあたる窓のそばやベランダなども脱水になりやすい場所です。
自宅の庭や室内などで、暑さを忘れて作業に夢中になり、水分補給をしないと、熱中症に陥ることがあるので注意しましょう。



POINT 2 脱水になりやすい^{からだ}身体の要因

体内の水分を蓄える筋肉量が減った高齢の方や、心身の機能や活力が低下したフレイルという状態に陥った高齢の方では、脱水を起こしやすくなります。さらに、高齢の方は食事の量が減るなどして、十分に水分が摂れないことで脱水が進むこともあります。また、糖尿病の方、尿を出やすくする作用のある高血圧や心不全のお薬を服用中の方、暑さや喉の渴きを訴えないことが多い認知症の方は、脱水を起こしやすいため、とくに注意が必要です。



POINT 3 脱水と熱中症の予防

脱水と熱中症を防ぐためにもっとも大切なのは、こまめな水分補給です。手元に飲み物を置き、いつでも飲めるようにしましょう。

時間を決めて水分を摂るのもよいでしょう。飲み物は、ふだん飲んでいる物でかまいませんが、スポーツドリンクや経口補水液は糖分や塩分が含まれているため、糖尿病、高血圧、腎臓病の方は、かかりつけの先生にご相談ください。

