

# あさか訪問通信



## 高齢者の水分補給について



R6.6月号

紫陽花の鮮やかさが雨に映える季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？私たちの体は、体重の約60%が水分です。体の水分量が不足すると、様々な体の不調や、**熱中症や脳梗塞、心筋梗塞**などの健康障害の原因にもなります。日頃からこまめな**水分補給**を心がけましょう。



新生児

80%



乳児

70%



成人男性

60%



成人女性

55%



高齢者

50~55%

※体の水分量は、加齢とともに少なくなります。

## ☆体と水分の関係

体内の水分は、健康維持のために欠かせない重要な働きをしています。

### 体内の水の働き

- 栄養素や酸素を体中に運ぶ
- 老廃物を尿に溶かして排せつする
- 体温を調節する
- 体液を構成し細胞の働きを助ける

### 水分補給と関連するもの

- 脳梗塞、心筋梗塞の予防
- 尿路結石の予防
- ぼうこう炎の予防
- 便秘の予防

## ☆1日に必要な水分の量

1日に必要な水分量は成人男性で約2500ml。これと同じ量が尿や汗として排出され、体内の水分量は一定に調節されています。食事からは約1000ml、飲み物から約1200mlの摂取が必要です。(汗を多くかくなど失う水分が増えると、必要な水分量も増えます。)

※腎臓病・心臓病などで水分を制限されている方は、医師の指示に従ってください。

### 1日の水分補給の例



★コップ軽く1杯(120ml)を10回飲んだ場合、1200mlの水分がとれます。

◎喉が渇く前に、こまめに飲む

朝起きた時、食事する時、食事の合間の休憩時、運動中やその前後寝る前など、1日の中でこまめに飲む習慣をつけましょう。

アルコールは尿の量を増やし、体の水分を排せつしてしまう為、水分補給には適しません。

お水を飲むと、体内に吸収されたあとで体内を循環する為、尿ができるまで3~6時間かかると言われています。細胞から老廃物や不要な水分が取り除かれて尿が作られます。高齢になると、夜間頻尿と睡眠障害を併せもつ方は多くいます。日々の生活リズムを見直し、簡単な運動などを行い昼寝の時間を少なくして、睡眠の質の改善することも大切です。

エ了コンもうまく活用し、脱水を予防しましょう！