

脱水症とは、水分や電解質（塩分など）のからだに入る量と、出る量のバランスが崩れ、体液が減少した状態です。高齢者は慢性的な脱水症に陥りやすく、さまざまな弊害が起こります。眩暈やふらつき、食欲不振などの軽度な症状を放っておくと、命にかかわることもあります。

▷高齢者が脱水になりやすいのはなぜ？

体液量が
少ない

のどの渴きを
自覚しにくい

失禁やトイレに行く回数を
気にして水分補給を控える

全体的な食事量が不足
→食事から摂れる水分が減少

腎臓の機能が
低下



▷脱水症のサイン



- 口、唇、下が乾いている
- わきの下や皮膚が乾いている
- 皮膚をつまんで元に戻るのに3秒以上かかる
- 爪を押して離れた時に、白色からピンク色に回復するのに3秒以上かかる
- 倦怠感、だるそう、横になりがち
- トイレの回数が減る

▷よくある疑問 Q&A

Q. 外出もせず、運動もしないため汗をかかないのですが、水分補給は必要なの？

A. 実は汗をかいていなくても、水分が失われています。皮膚からは約600mL、肺（呼気）からは約300mLもの水分が失われます。そのため、汗をかいていなくても水分補給をしなければなりません。

Q. 経口補水液やポカリスエットは水と違うの？脱水に効果があるの？

A. 脱水の予防のためには単に水分だけでなく「電解質」の補給が必要です。人の体は、体の中の水分の量と電解質の濃度を一定に保つよう自然に調整しています。電解質とは水に溶けたミネラルのことで、汗や尿などから失われます。

水分補給に良いとされる経口補水液やポカリスエットなどには電解質が含まれており脱水の予防のための飲料として適しています。

※心疾患や腎疾患などで水分制限などが必要な方などは医師の指示に従ってください。