

暑い夏も、寒い冬も、一年中！

高齢者は隠れ脱水になりやすい

呼吸、
発汗、
排せつで



入浴中や
睡眠中に



のどの渇きを
感じにくく、
適度な
水分補給が
できていない



知らず知らずのうちに体内の水分が減り、
脱水状態や熱中症になる一歩手前に！

【脱水時に見られる症状】



脱水の発見方法と 脱水を疑うチェックポイント

握手をする	▶ 手足が冷たい
舌のチェック	▶ 乾いている
皮膚をつまむ	▶ つままれた形から3秒以上戻らない
爪の先を押す	▶ 赤味が戻るのが遅い(2秒以上)
わきの下の汗	▶ 湿っておらず乾いている

上記のような症状が1つでもあれば隠れ脱水かもしれません。

すぐにイオン飲料などで水分補給をして、それでも改善しなければ早めに医療機関を受診しましょう。

隠れ脱水を 予防するには

ポイント1

のどが渇かなくても、
定期的に水分を補給しよう

夏も冬も、日ごろから、定期的な水分補給を心がけましょう。ただし、アルコールやカフェインを多く含む飲み物の飲みすぎには注意。脱水時に見られる症状があるときは、塩飴などで塩分も補給しましょう。

ポイント2

食事をきちんと摂ろう

野菜や果物、汁物だけでなく、ごはんも水分補給になります。栄養バランスのとれた食事を三食しっかり摂って、カラダに栄養と水分を補給しましょう。

ポイント3

ウォーキングなど、
適度な運動で筋肉を保とう

筋肉は、カラダに水分を貯める「貯蔵庫」の役割を果たしています。高齢になると筋肉量は減ってしまいます。ウォーキングや介護予防体操などで筋肉を保ちましょう。