

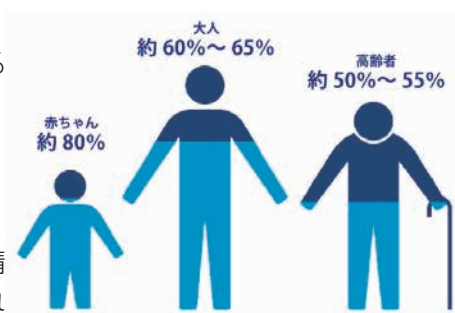


# 「脱水予防に 上手な水分の取り方」

公立学校共済組合近畿中央病院 しばやま のぶお  
主任管理栄養士 芝山 伸男

## 人の体内水分量

赤ちゃんでは約80%と多く、成人では60%から65%、高齢者は50%～55%と年をとるほど減少して行きます。



## 脱水の症状は

発熱、脱力感、皮膚乾燥、血液濃縮（脳梗塞をひきおこす可能性）、精神症状（食欲低下、不眠、認知症状）、意識障害（重度）などが挙げられます。

## 1日の水分出納量

1日で2500ccほど水分が失われています。食事に含まれる水分と体内で作られる（代謝水）水分は1日1300ccほどで、その差1200ccをこまめに水分補給をしましょう。ただし、熱が出たり、下痢をしたりするとより多くの水分が失われます。その時に摂取量を増やさなければ、脱水になってしまいます。

摂取量 (ℓ)		排泄量 (ℓ)	
食事	1.0	尿	1.5
飲料水	1.2	大便	0.1
代謝水	0.3	不感蒸泄	0.9
計	2.5 ℓ	計	2.5 ℓ

## 高齢者の身体の機能の特徴

- 腎臓の機能が低下し、成人と同じ量の老廃物を出すのに成人よりたくさんの水分が必要。
- 水分をためる筋肉が減少するため、予備タンクが減ります。
- のどの渇きを感じなくなる、機能の低下により、のどの渇きを訴える身体の指令がスムーズに伝わらない。

## 水分補給の注意点

- 一度にたくさんではなく、こまめに補給する。（1回100cc目安）
- どれくらい取っているか、常に水分量を把握し、管理する。
- のどの渇きを感じにくいいため、周囲の人が気を配る。

## こんな場面で補給しましょう。

朝目が覚めた時・夜寝る前  
食事の時・おやつの時

昔は宿泊施設に泊まると枕元にみずさしが置いてありました、この水のことを「宝水」と書いて「ほうすい」と読み、旅行の安全を願った良い習慣です。



人間ドックも近中を利用させてもらっているので、シリーズは毎回拝読しています。  
今回は、パッククッキングが防災学習にも活かされると興味深く読みました。