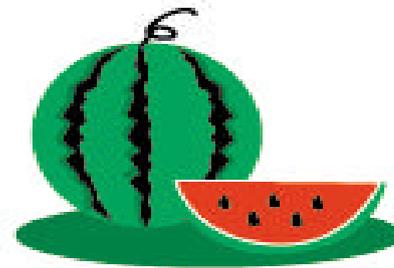


あつくなってきましたね  
~ 水分補給しましょう~



看護部

# 水分の出納

からだに入る水分		からだから出る水分	
食事量	1,000m l	尿	1,500m l
飲水量	1,000~ 1500m l	便	300m l
代謝水	300m l	不感蒸泄 (汗・呼吸)	700~ 1,000m l
合計	約 2800m l	合計	約 2800m l

# 高齢者はどうして脱水になりやすいの？

唾液分泌減少

服薬の影響

中枢神経の鈍化

発熱・下痢・嘔吐

嚥下機能低下

トイレ回数気にする

脱水

# 早期発見のポイント



- 皮膚の冷感・乾燥
- 尿の回数・量・色
- 摂取量の低下
- 立ちくらみ、脱力、倦怠感
- 口腔内の状況  
(口唇・舌の乾燥や亀裂、唾液が粘性、口渇感)

# 重度になると・・・

- 無関心、無欲状態
- 傾眠
- 昏睡状態



生命の危機

# 水分補給のポイント

- イオン飲料
- ゼリー、プリン、アイスクリーム
- 果物
- 味噌汁などの汁物
- **なんといってもきちん**と食事を取る事

こまめに水分補給をしよう

# 必要水分量の求め方

必要水分量 (mL)

$$= 30 (\text{mL/kg}) \times \text{現在の体重 (kg)}$$

心機能や腎機能不良な場合などは水分制限があるので注意して下さい

# お疲れ様でした

暑い夏をみんなで乗り切りましょう

アルコールは水分補給になりませんよ

