

# 暑い夏は脱水しやすい季節!

## ○高齢者は脱水になりやすい?



高齢者は脱水症になりやすい状態にあり、以下のような要因が考えられます。

- 体の持つ水分量が少ない  
汗をかくと脱水になりやすい状態と言える。
- 喉の渇きを感じにくい  
感覚器官の機能が低下し暑さや喉の渇きも感じにくくなっているため水分摂取量が少ない傾向にある。
- 代謝が低下している  
基礎代謝量が老化によって落ちるため、産生される水分量も減ることになる。

## ○脱水症にはどんな危険がある?



脱水とは、水分や電解質が不足した状態です。

脱水状態になると、体内の水分量が減り、血液が濃くドロドロとした状態になります。

血栓ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞が起きやすくなります。

また、高齢者は意識障害が起こりやすく、対応が遅れると命の危険もあります。

本人に自覚がないことが多いので、なるべく周囲の方が気を付けて注意してあげることが必要です。

## ○早めに脱水を疑うための観察ポイント



電解質が失われたり、水分不足によって脳や皮膚、消化器官などの血流が低下すると、下記のような症状が起きている可能性があります。

- 食欲の低下、体重の減少
- 暑くても汗をかかない
- 尿の量や回数が減った
- 唇や口の中、下の表面が乾いている
- 足先や指先が冷たい

体重の3%の水分を失うと脱水症です。10%失うと生命の危険があります。

## 「汗をかいた時は水分だけでなく、電解質も補給できるものを選ぼう!」



### 明治アクアサポート

からだに必要な水分・電解質の吸収を美味しくサポート

- 水分と電解質の吸収に配慮した組成
- 水分の吸収に配慮した浸透圧設計
- 使いやすい低エネルギー設計

(明治)



### イオンドリンク

スポーツ時に、お風呂上がりに、起床後など、ご家族皆様の水分補給におすすめ

- さらっと溶ける粉末タイプ
- 砂糖0、糖質0、保存料・着色料0!!
- お手持ちの容器を繰り返し使えてゴミも減らせるエコ設計

(ファイン)



### アクアチャージ

季節を問わず、水分補給を美味しく手軽にサポート

- 水分吸収効率を考えたバランス設計
- 塩分ひかえめ、糖質オフ
- 開封しやすいラージキャップを採用したゼリー飲料とアイスでもホットでも飲用可能なとろみ付き粉末飲料の2品で展開

(和光堂)

# (有)ひまわり

介護保険事業所番号 4372300915

869-0541

熊本県宇城市松橋町東松崎602

☎ 0964-32-2213

<http://himawari-kumaamon.com>

VOL106