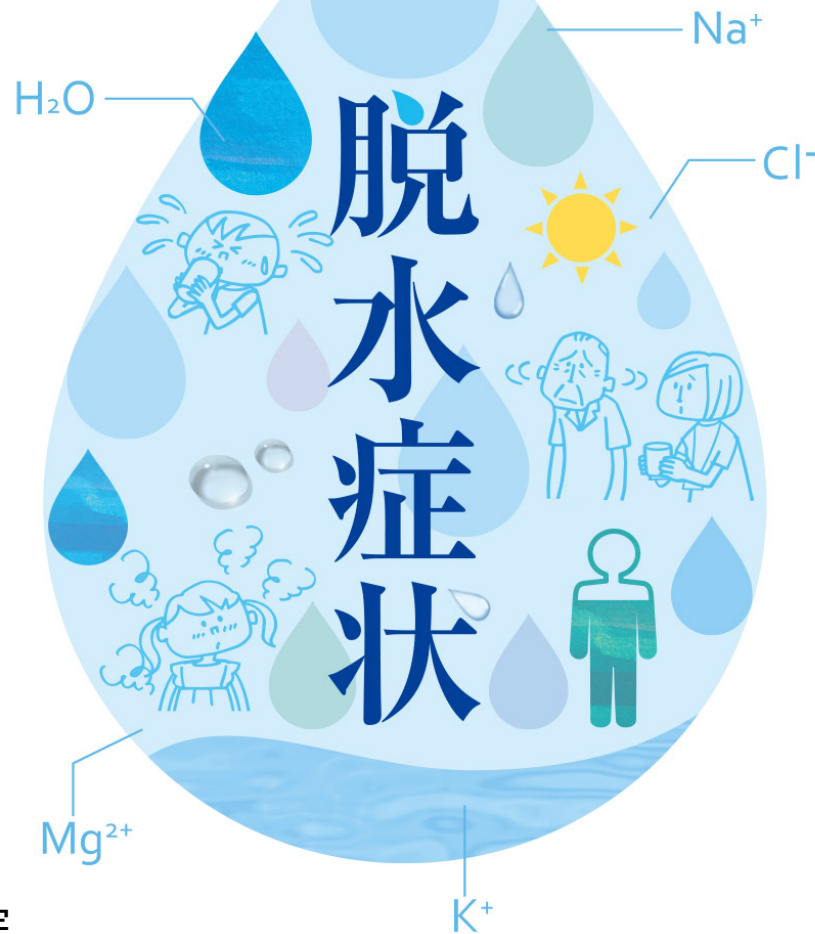


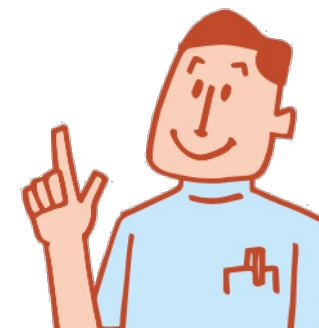
素早く見つけて、すぐ対策!



【監修】

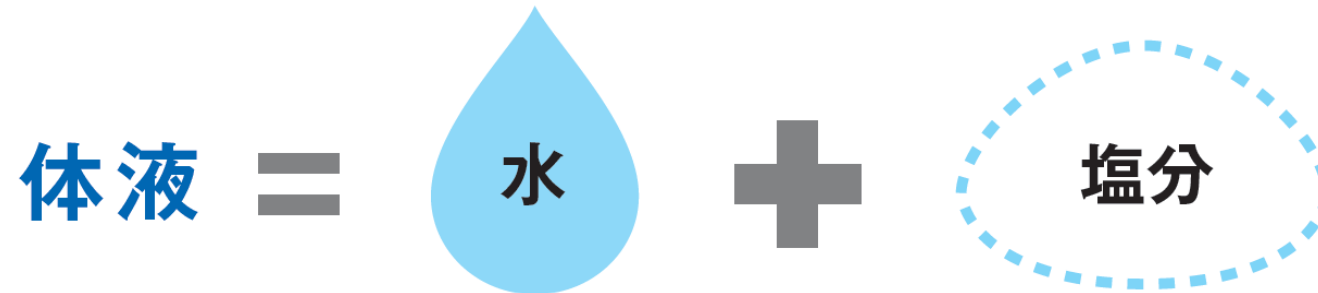
済生会横浜市東部病院

患者支援センター長 兼 栄養部部长 医学博士 谷口 英喜



# 💧 脱水とは、カラダから水と塩分を失うこと

💧 体液は主に「水」と「塩分」でできています



## 体液の働き

1

体温調節

2

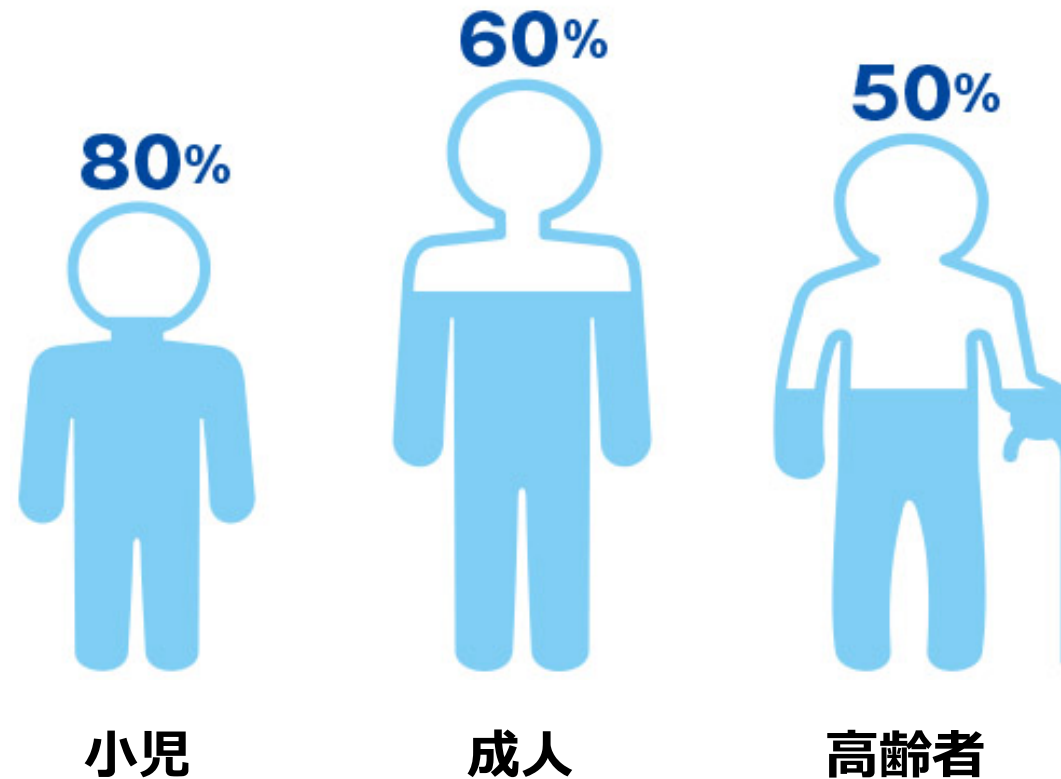
カラダに必要な  
栄養素や酸素を  
運び込む

3

カラダに不要な  
老廃物を運び出す

# 💧 脱水とは、カラダから水と塩分を失うこと

💧 年齢とともに、体液の割合は減少します



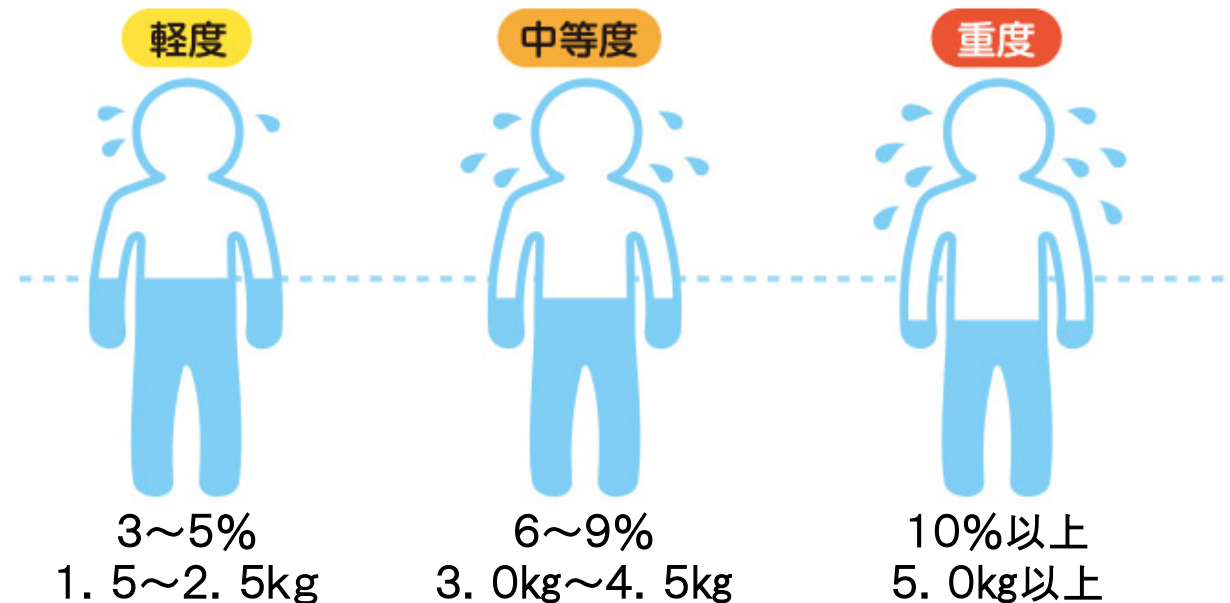
※ 数値は体重あたりの割合 (%)

# 💧 脱水とは、カラダから水と塩分を失うこと

💧 体液が失われると、脱水状態に陥ります

現れる症状・・・微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少

脱水の度合いは、体液が失われることによる  
体重減少の割合により3段階に分けられます。



例) 体重50kgの人の場合

# 脱水とは、カラダから水と塩分を失うこと

カラダの中で体液の多い臓器にも異変が出やすくなります。

## ① 脳

めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん

## ② 消化器

食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘

## ③ 筋肉

筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り

# 💧 子どもと高齢者は特に要注意！

子どもが脱水状態になりやすい

③つの理由

2 ふかんじょうせつ  
体重あたりの不感蒸泄が  
大人と比べて多い

不感蒸泄(皮膚や呼吸から失われる水分)

- 大人は、体重1kgあたり15mL  
60kgなら → 900mL
- 子どもでは、体重1kgあたり**25mL!**  
30kgでも → 750mL

不感蒸泄が多い  
肌から水分が奪われている！

1 成長期は、  
水分の出入りが激しい



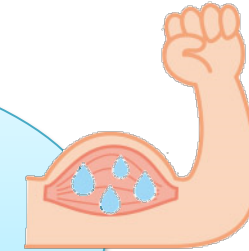
3 汗をかく機能や、  
腎臓の機能が未熟である

# 💧 子どもと高齢者は特に要注意！

**高齢者**が脱水状態になりやすい

## ③つの理由

1 体液をためる  
タンク(筋肉)が少ない



2 飲んだり食べたりする  
量が減っている



3 のどが渴いているのに  
気がつきにくくなる

# 💧 脱水のサインを見逃さないで！

1

原因不明の発熱



2

※

急激な体重減少



※ 7日以内に4%を超える体重減少が起こる

- 40kgの方・・・1. 6kg以上の減少
- 50kgの方・・・2. 0kg以上の減少
- 60kgの方・・・2. 4kg以上の減少



# 💧 脱水のサインを見逃さないで！

## 誰でもできる！脱水の発見方法

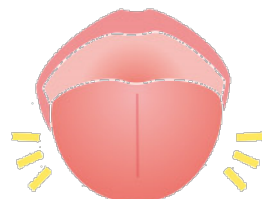
### ① 握手してみる →手が冷たければ疑わしい

脱水状態になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。そのため、手足等には血液がいかず、冷たくなります。



### ② ベロを見せてもらう →乾いていたら疑わしい

脱水状態になると、口の中のつばが減少してきます。ベロの表面も乾いてきます。



### ③ 皮膚をつまんでみる →皮膚がつままれた形から 3秒以上戻らなかったら疑わしい

皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水状態では水分が減り、弾力性もなくなります。

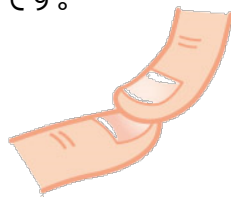
2秒以内に  
戻ればOK！



### ④ 親指の爪の先を押してみる →赤みが戻るのが 遅ければ疑わしい

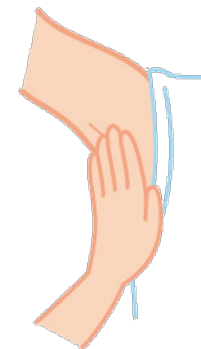
指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。

2秒以内に  
戻ればOK！



### ⑤ 高齢者のわきの下を確認する →乾いていたら疑わしい

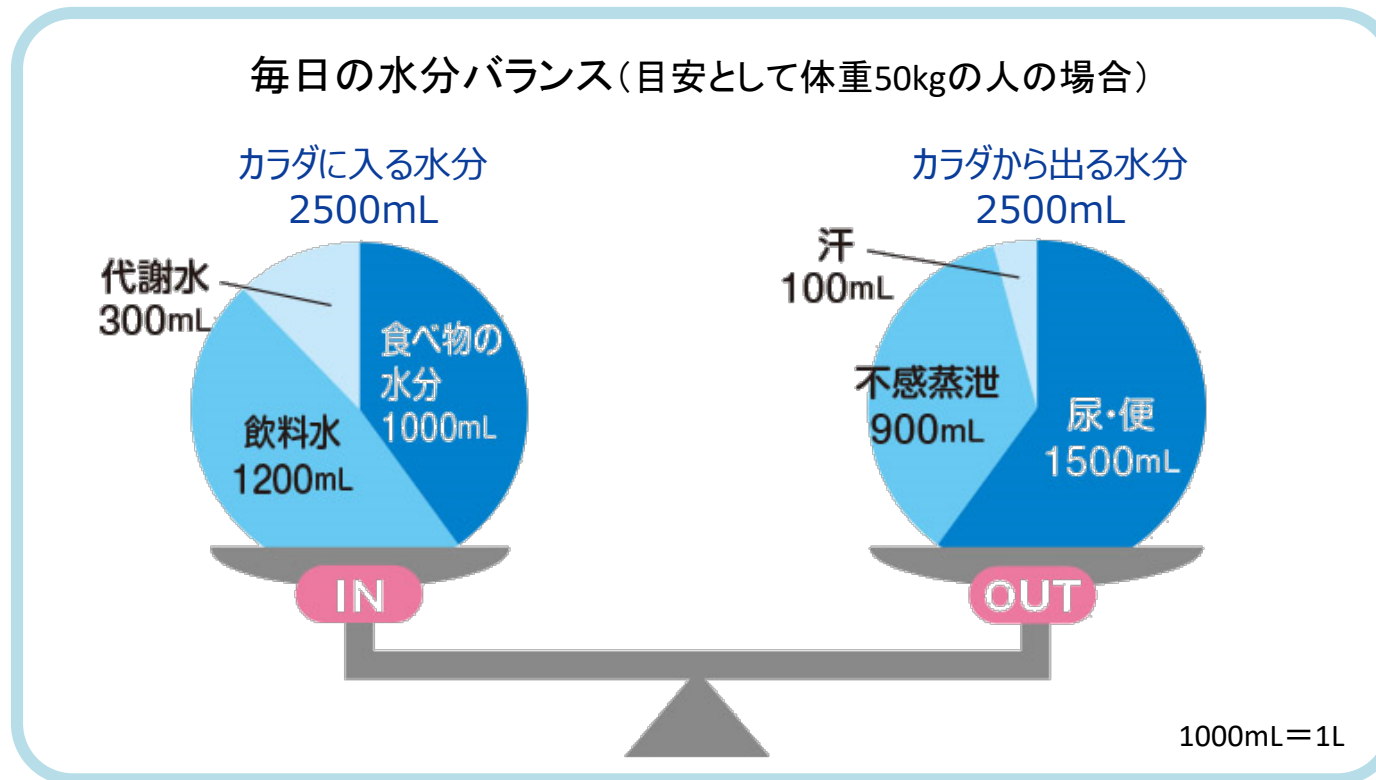
通常、高齢者のわきの下は、汗による潤いがあります。脱水状態になると、汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。



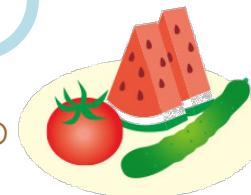
# 規則正しい食生活と水分補給を

## 規則正しい食生活を

1. カラダに入ってくる水分・・・代謝水、食べ物の水分、飲料水
2. カラダから出ていく水分・・・尿、便、汗、不感蒸泄



水分が多く含まれる  
野菜や果物などは、夏場の  
脱水対策に適しています。



# 💧 規則正しい食生活と水分補給を

💧 1日8回を目安にこまめな水分補給を



# 規則正しい食生活と水分補給を

## 水分補給方法は年代により異なります

- 乳幼児 —— 自分で判断できないので、保護者や管理者が適切に飲ませましょう。
- 小中高生 —— 自由に水分を摂取するよう、保護者または指導者が指導し、制限しないようにしましょう。
- 成人 —— のどの渇きを感じる前に摂取するようにしましょう。
- 高齢者 —— こまめに水分補給をしましょう。  
介護が必要な方には、介護者が、定期的に水分を摂取させるように心がけましょう。

# 💧 脱水状態になってしまったら 経口補水液を摂取

## 💧 経口補水液とは？

水と塩分と糖분을バランスよく含み、  
カラダへの速やかな吸収に優れた  
成分になっています。



塩分も糖分も多すぎても少なすぎても効果が弱まります。

# 💧 脱水状態になってしまったら 経口補水液を摂取

## 経口補水液Q&A

Q.スポーツドリンクとは何が違うのですか？

一般的にスポーツドリンクは、経口補水液よりも電解質濃度が低く、糖質濃度が高くなっています。通常の水分補給であれば、スポーツドリンクでも十分ですが、下痢や嘔吐、発熱、激しい発汗などで脱水状態になりやすくなっているときや、脱水状態になってしまったときは、経口補水液が適しています。

通常の水分補給 = スポーツドリンク

軽度から中等度の脱水状態 = 経口補水液



- 以下のサインがあったら、経口補水液ではなく、病院で点滴を行いましょう。
  - ① 意識がはっきりしない（名前や時間を言えない）
  - ② 何も口から飲むことができない