

# 高齢者の脱水防ごう

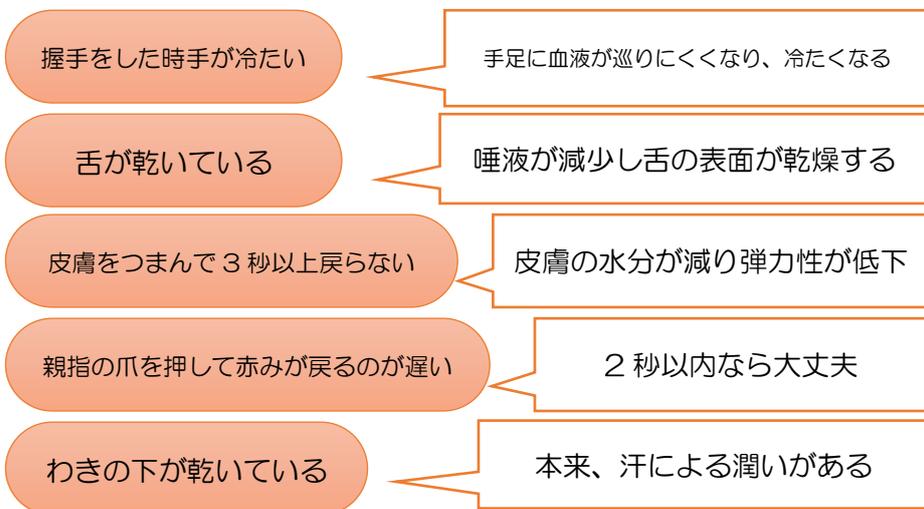
## ●脱水症の危険性

体液には、呼吸によって取り込んだ酸素や食物などから得た栄養素を体中に届ける働きがありますが、脱水症に陥っている場合は、この機能がしっかり果たされません。脱水を放置しておくと、脳などを正常に動かすために必要な酸素や栄養素が行き渡らず、思わぬ病気に繋がる恐れがあります。早めに適切な処置を施さないと、命に関わることもあります。

## ●高齢者が脱水症になりやすい原因として…



## ●脱水を見分ける方法



## 水分補給のタイミング



## ●脱水対策は周りのサポートが必要不可欠

筋力が衰えてトイレまでの移動が億劫になったり、失禁の経験があったりすると、トイレに行く回数を減らそうと自分で水分の摂取を控えてしまう方がいます。なかなか自発的に水分補給をしない場合もあるため、水分が多い食事メニューにしたり、デザートにみずみずしいフルーツを出したりするなど、本人が進んで水分を摂取したくなるような工夫をしてみましょう。すぐに手が届く場所にいつも飲み物のペットボトルを準備しておくのもおすすめです。喉の渇きや体の不調に気づきにくい高齢者の脱水を防ぐには、周囲のサポートが必要不可欠です。家族や介護職員の人は積極的に気遣ってあげてください。