



BNK健康だよりvol.1 ~脱水について~

脱水とは？

梅雨に入り気温も上がり脱水に注意が必要な季節となりました。

脱水とは、体内の水分が不足し体に必要な水分を摂取できてない状態のことを言います。

成人
60%

体水分量

高齢者
50%



- 体の水分が減る
- のどの渴きを感じにくい

軽症 のどの渴き、めまい、立ちくらみ、汗が止まらない

中等症 頭痛、気分不快・嘔気・嘔吐、体がだるい

重症 意識消失、けいれん、手足の運動障害、高体温

セルフチェックで確認

①皮膚のもどりチェック

手の甲を親指と人差し指でつまんで少し持ち上げる。山が戻るまでの時間確認
→ 2秒以上で脱水疑い



②口の中の渴き

→下の表面に光沢がなく、乾いてきます

③脇の下の渴き

→サラサラになっているときは注意

④尿の色が濃くなる

→脱水の進行とともに尿は濃くなります。

茶色に近いときは医師に報告してください。

脱水症 予防

空調を整えることと、のどの渴きを感じる前に水分を摂ることが重要です。

いつもよりコップ2杯多くとるように心がけ、手の届くところに置いておきましょう。

果物や野菜、汁物などの水気を多く含む食品も水分補給におすすめです。

脱水の症状が出た時には、冷たい経口補水液（OS1等）で水分とミネラルを補いましょう。

⚠ 病状によっては注意 ⚠

〈水分制限のある方〉

医師の指示を守りましょう

〈塩分制限のある方〉

経口補水液には塩分を含みます。摂取量には気を付けましょう。

〈糖尿病の方〉

清涼飲料水には糖分が多く、高血糖につながります。

その他気になる方は、医師に相談しましょう。