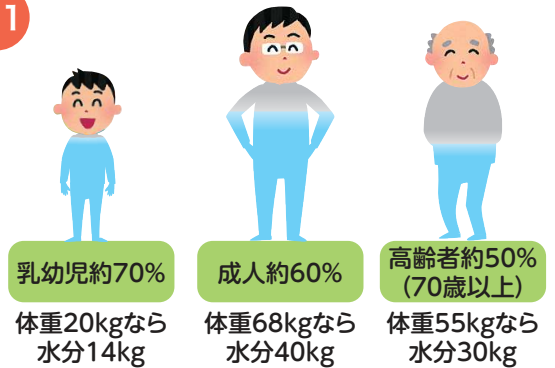


水分補給の必要性を知ろう

体の50%~70%を占める水分ですが、加齢によって体内の水分保有量は減少していきます(図1参照)。高齡(70歳以上)になると体内の水分量は約50%になり、成人よりも約10%減少してしまいます。そのため、体内の保有量が少ない分しっかりと水分補給する事が大切です。

また高齡になると脱水になりやすい傾向がありますので、1日の水分の出納量を知り、体から出た水分を食事と飲み物からしっかりと補給するようにしましょう。

図1



1日の水分の出納量はどのくらい？(成人の場合)

《体外に出て行く水分》

不感蒸泄 1,000ml

(私達を感じることなく呼吸や皮膚から蒸散する水分です。)

便 200ml~300ml

尿 1,000ml~1,500ml

合計 2,200ml~2,800ml



《体内に入ってくる水分》

代謝水 200ml~300ml

(体内の代謝時に作られる水分です。)

食事と飲み物から入ってくる水分
約2ℓ



食事と飲み物から1日に摂ってほしい水分量の目安



食事に含まれる水分量は、朝昼夕の3食(約1400kcal)を全量食べた場合、約800ml~1000mlの水分を摂取できます。

※水分は健康であれば何杯飲んでも尿として排泄することができます。しかし、心臓や肺を患っている場合は水分が負担になる事もありますので、主治医にご相談ください。

**合わせて
1日約2ℓ**



飲料としての摂取は小さなコップ(150ml)で約6~7杯、1000mlを目安に摂りましょう。

◆参考：「スリーステップ栄養アセスメントを用いた在宅高齡者食事ケアガイド-脱水、PEM、摂食・嚥下障害、褥瘡への対応-(第一出版)」
「カラー図解高齡者の栄養管理ガイドブック(文光堂)」 [2016/7/1 作成]