

脱水から 自分を守ろう！

～夏を元気に過ごすための水分補給～

7月は気温・湿度が急上昇し、脱水のリスクが一年で最も高まる時期です。

脱水とは生命の維持に必要な水分が不足している状態をいいます。

食事や飲水でとる水分と、呼吸や汗・尿や便の排泄で出ていく水分で体内のバランスが崩れると「脱水」になり、時に日常生活や生命維持が困難になります。



こんな方は特に注意！

- ☐ のどの渇きを感じにくい
- ☐ トイレを気にして飲水を控える
- ☐ 体内の水分量が少ない
- ☐ 汗をかきやすい・暑さに弱い
- ☐ 持病がある・お薬を飲んでいる

簡単！脱水セルフチェック

自分の皮膚と尿の色を目安にする簡単な方法があります。

尿の色で確認する方法

尿の色は、体の水分状態を知る大切なサインです。

- うすい黄色 ➡ OK 今の調子をキープ！
- 黄色 ➡ 水分補給を意識しましょう
- 濃い黄色 ➡ 水分補給を意識しましょう
- うすい茶色 ➡ 脱水の疑いがあります
水分をしっかりととりましょう

※ビタミン剤などの影響で色が変わる場合があります

皮膚(ツルゴール反応)で確認する方法

手の甲の皮膚をつまんで、元に戻る速さを確認します。

- ① 手の甲をもう片方の手の指でつまむ
- ② つまんでいる指をすぐに離す
- ③ つまんだ跡が消えるまで3秒以上かかると脱水の疑いがあります



皮膚の弾力が低下すると、元に戻るのに時間がかかります。

脱水を予防するための食事・水分補給の工夫

3食をしっかり食べる

まずは3食しっかり食べることで、食事から約1000mLの水分が摂取できます。



食事以外からとる水分量は1日1000mLが目安です

水分は水お茶が理想です。ジュースやお酒を水分の代わりにするのは脱水を助長するので避けましょう。



水分は「こまめに摂る」

一度にたくさん飲んでも排泄されてしまい、蓄えられません。起床時・食事時・入浴前後・就寝前等のどが渇く前に、こまめに飲みましょう。



スポーツドリンクや経口補水液を活用しましょう

スポーツドリンクは糖分と塩分の両方を含み、水分吸収が早いという特徴があります。体調不良で飲水ができない時や、発熱や下痢・嘔吐で脱水が進んだ場合に飲みましょう。



！ 水分制限、塩分またはカリウム制限、血糖が高いと言われている方は主治医との相談が必要です。

脱水は健康な方でも体調を崩す大きな原因になります。生活の中での脱水予防を意識して、無理なくこまめに水分補給をすることで、健やかな毎日を過ごしましょう。いずみ訪問看護ステーションでは、日常生活の相談・支援や医療的ケアまで自宅で安心して生活できるようサポートしています。お気軽にご相談下さい。

