

正しく水分補給できていますか？

冬場も注意！

脱水症 のキケン…



こんな症状はありませんか

口の中や
周りが
乾燥する

唾液が
出にくい

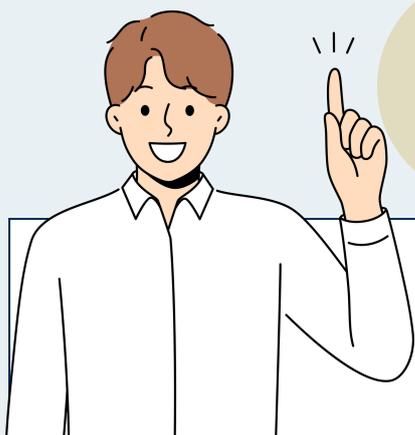
尿の回数が
減ったり
色が濃い

皮膚が
乾燥する

立ちくらみや
めまい

脱水症が進行すると
心筋梗塞 や **脳梗塞** のリスクも…

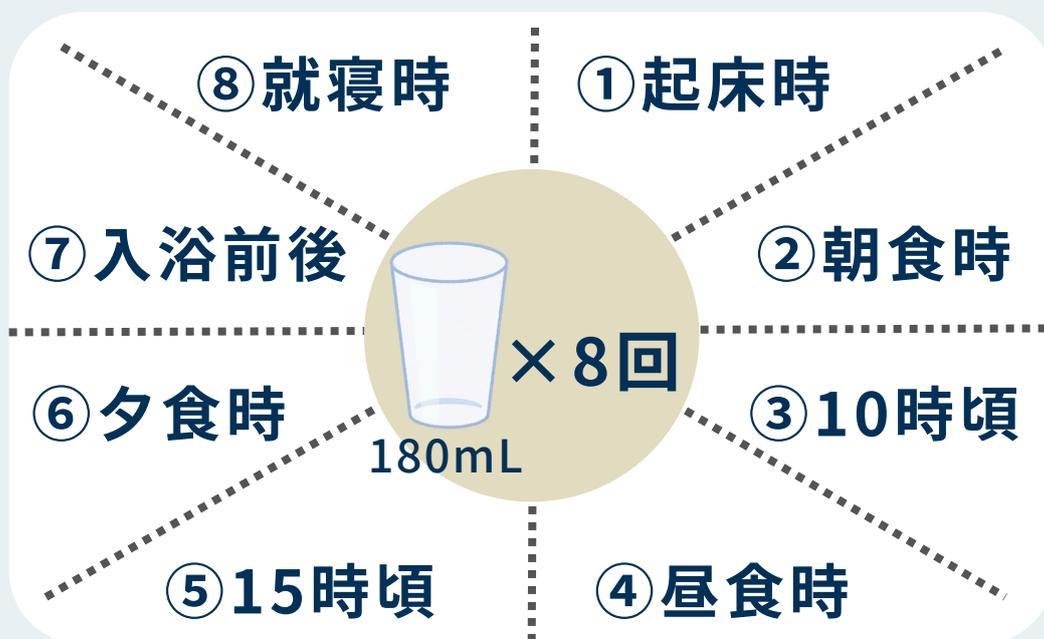
脱水症は**予防**が大切です



水分補給のポイント

高齢者は喉が渇く感覚が鈍くなるため
以下の2つが重要です

- 時間を決めて飲む
- 少量ずつこまめに飲む



谷口英喜著「いのちを守る水分補給」
p76を基に作成

食事が摂れている方は**水やお茶**、
食事が減っている方は**経口補水液**を
選択しましょう

正しく水分補給をして
脱水症を予防しましょう