

# 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

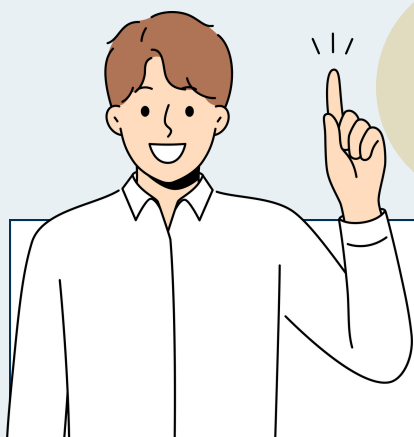
尿の回数が  
減ったり  
色が濃い

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…

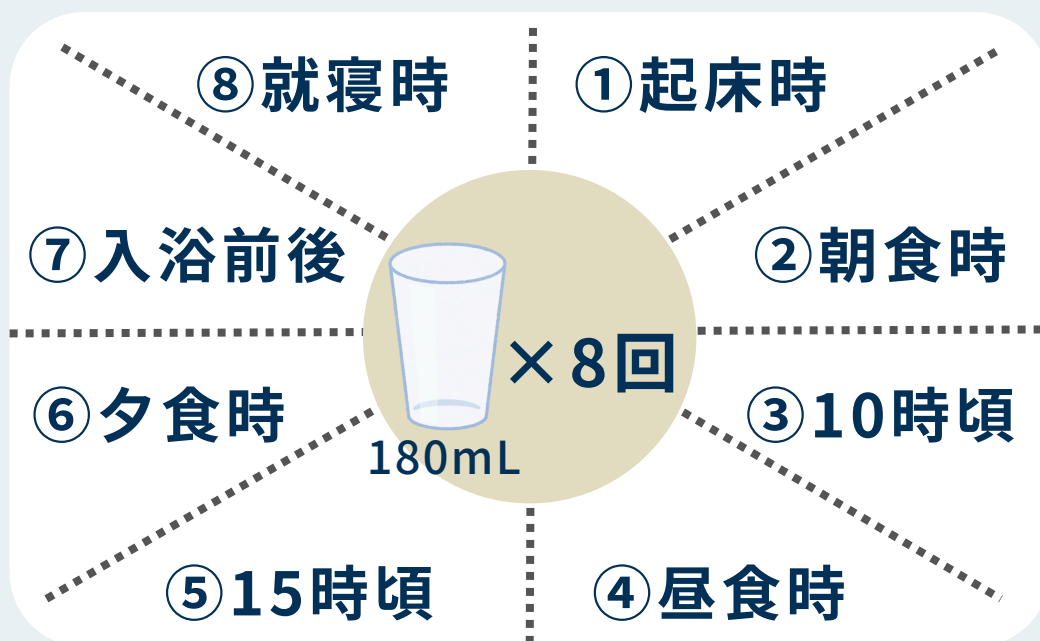
脱水症は**予防**が大切です



# 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