

ほうかつ健康だより



令和8年5月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

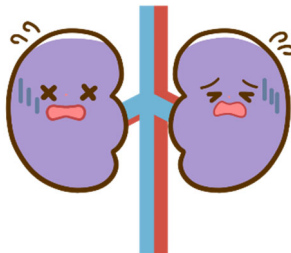
住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

高齢者が脱水になりやすい理由



「のどが渴いた」と感じない



腎機能の低下



食事量・飲食の
機会の減少

副作用
脱水



利尿剤など薬の影響

～その他～

- ・嚥下障
- ・認知症による水分摂取の忘れ・拒否
- ・夜間のトイレを避ける為の意図的な水分制限 など・・・



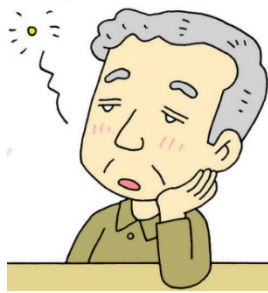
【1日に必要な水分量の目安(高齢者)】

体重	1日の目安水分量(30m l / k g)	1日の目安水分量(40m l / k g)
40 k g	1200m l	1600m l
50 k g	1500m l	2000m l
60 k g	1800m l	2400m l

高齢者に特有の脱水サイン

急な認知機能の悪化

ぼんやりしている
話がおかしい 等



体重の急激な低下



1日で1kg以上の体重減少

水分補給のタイミング

※一度に大量に飲むのではなく、こまめに少量ずつ摂取することが

起床後すぐ



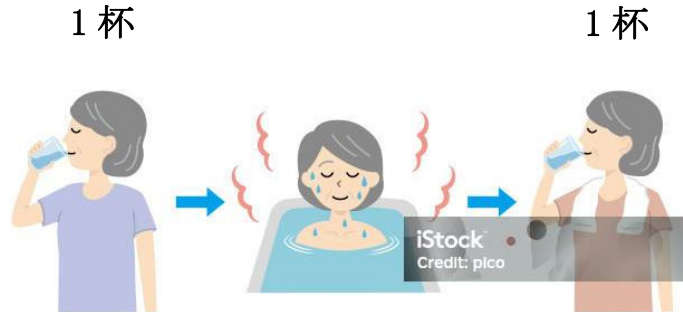
約 500mL

食事の前後



コップ 1杯ずつ

入浴前後



1杯

1杯

外出前後



帰宅後もすぐに補給

就寝前

コップ 1杯



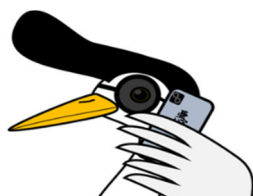
※夜間頻尿が問題になる場合は量を調整

薬の服用前



少量でも補給できる

令和8年5月号



特殊詐欺対策アプリ

！登場！

携帯用

- ・ 国際電話をブロック！
- ・ 詐欺電話の疑いのある電話を遮断！
- ・ 発着信時に警告画面！

←のQRコードでダウンロード

使用方法・

ダウンロード方法等については
葉山警察署まで (046 - 876-0100)