

水分補給

高齢者になるとなかなか水分を取らなくなって（口渇感が少ない、トイレが近くなるなど）、気が付かないうちに脱水状態になり、唾液量が減ってしまいます。また重篤な状態になると脱水状態を起こし、熱中症や脳梗塞心筋梗塞を引き起こす原因にもなります。

1日に必要な水分摂取量

必要水分量＝尿量＋不感蒸泄＋（糞便など）－代謝水で考えますが、簡易計算式での算出方法というものがある

必要水分量（ml/日）＝年齢別必要量（ml）×実測体重（Kg）で計算します。

22～55歳の場合：35ml/Kg/日

55～65歳の場合：30ml/Kg/日

65歳以上の場合：25ml/Kg/日

以上が年齢別必要量です。

例えば75歳で50kgの人の場合

$25 \text{ (ml/Kg/日)} \times 50 \text{ (kg)} = 1250 \text{ (ml/日)}$ という計算になります。これから1日に1250mlの水分が必要ということになります。この中には食事に含まれる水分量が含まれるので飲用分はそれを差し引いたものとなります。

一般的に施設での高齢者の食事は1500Kcalで提供されていると考えると食事に含まれる水分量はおよそ600mlとなります。（**食事1000Kcalで400mlの水分と計算**）

このことから、1日に**必要最低限**な水分量は

$1250 \text{ (ml)} - 600 \text{ (ml)} = 650 \text{ (ml)}$ となります。

日々の活動状態が活発な人はもっと多くの水分を必要としますし、心不全、腎不全のある方は1日の飲用量の制限量があったりしますので注意が必要です。

また、捕捉になりますが発熱や発汗、下痢や嘔吐をした後は水分とともに体内のミネラル成分も失われるので、ただ水を補給するというだけではなく、経口補水液やスポーツドリンクを飲んで、ミネラルのバランスを整えることも必要です。