

福祉マップ事業だより （第30号） 屯田二番通東町内会

—お互いに支えあう、誰もが安心して暮らせる町内会を目指して—

◎ 高齢者の適切な水分摂取量とは？

（厚生労働省「健康のために水を飲もう講座」より）

- 高齢者の適切な水分摂取量は、1日当たり2.5リットルが目安。
飲み水だけでなく、食事から得る水や体内で作られる水（0.3リット）で構成される。
- 体外に排出される水分量も、1日当たり2.5リットル。

1. 食事での摂取量目安は、およそ1.0リットル

高齢者は、のどの渇きを感じにくくなるなどの理由で、飲み水での水分補給を積極的にしない方がいます。

食事でも抵抗なく水分補給が行え、栄養も取れます。

水分を多く含む食事の一例

- みそ汁やポタージュなどの汁物 ○ 切り干し大根
- ほうれん草のお浸し ○ 果物やゼリーなどのデザート



2. 飲み物での摂取量目安は、およそ1.2リットル

コップ1杯が200ミリリットルとして、1日6杯以上が目安。

- おすすめの飲み物 ○ 水や白湯 ○ 麦茶 ○ 経口補水液
- スポーツドリンク（体液と同じ濃さのアイソトニック飲料）

冷たい飲み物は胃腸に負担をかけるため、できれば常温、もしくは40～50度の飲み物がよい。

スポーツドリンクは3倍くらいに薄めるのがおすすめ。

コーヒーや紅茶、緑茶などのカフェインを含む飲み物やアルコールには利尿作用があり、水分補給には向きません。

3. 水分の取りすぎ、取らないのも注意

- 取りすぎによるリスク 心不全や腎不全、水中毒など

高齢者は、加齢により心臓や腎臓の働きが低下している。

血液中の塩分濃度が薄まり、水中毒（頭痛やめまい、下痢や頻尿など）

- 取らないによるリスク 脱水症や熱中症、脳梗塞や心筋梗塞

高齢者は、体内に水分を蓄える機能や体温調節機能が低下しやすいため脱水症や熱中症が起こりやすい。

- ・唇や口腔内が乾燥している。 ・皮膚や脇の下が乾燥している。
- ・皮膚をつまんでも離しても、3秒以内に元に戻らない。
- ・倦怠感やめまい、ふらつき ・手足が冷たい



◎高齢者の中でも、介護が必要な方の水分補給には特に注意が必要。