



高齢者のかくれ脱水

かくれ脱水とは？

本人が気づかないうちに体内の水分が奪われることです。
脱水症状になりかけているのに目立つ症状がないため、周囲の人も気づかず対策をしないまま重症化してしまうこともあります。
特に高齢者は、体内に貯めておける水分量が少なく脱水になるリスクが高いため、必然的にかくれ脱水になることも多くなります。

かくれ脱水のセルフチェックをしてみましょう！

- ① 唇や皮膚がかさかさしている
- ② 口の中がねばつく
- ③ 皮膚をつまんでも3秒以上形が戻らない
- ④ 手足の指先が冷たく血色が悪い
- ⑤ 便秘気味になった



これらの症状が一つでも当てはまる場合は**かくれ脱水**の可能性が高いので注意が必要です。

～かくれ脱水にならないための普段からできる予防法～

🔊 部屋の温度や湿度を調節する

目安としては、**室温28度**、**湿度70%**を超えないようにしましょう。
エアコンの設定温度は実際の室温と同じとは限らないので気を付けておきましょう。



🔊 こまめな水分補給をする

起床時・食事前・入浴後・運動後・飲酒後などは特に水分補給が必要になります。
水分補給は水や麦茶でかまいません。
大量の汗をかいたときには、水分のほかに塩分も失われているのでスポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。



かくれ脱水⇒脱水症⇒熱中症へと症状は進行します。
まずは、かくれ脱水のサインを見逃さないことが重要です。
高齢者の脱水は命に関わる危険があるため、ご本人だけではなく周囲の方も意識して予防・対策を心がけましょう。