

脱水症のサインと、 もしものときの脱水症の対処法

年齢を重ねるにつれて体内の水分量が減るため、高齢者は脱水症のリスクが高くなります。こまめに水分補給をするなど脱水症の予防が大切ですが、万が一脱水症になったときの対処法も知っておきましょう。

脱水症のサイン

次のような症状・様子が見られたら、脱水症の可能性あります。

尿の量が減った 	わきの下が乾燥している 	腕の皮膚をつまむとシワが残る 	爪を軽く押した後、2秒で赤みが戻らない 
舌・口の中が渇いている 	以前より食欲がない 	居眠りしがち 	便秘になった 

自宅で行う脱水症の対処法

【軽度の脱水症の場合】

「尿の量が減った」「舌・口の中が渇いている」などの症状が見られるときは、水分・塩分補給をしましょう。ただし、一度に多量の水分を取ると、水分・塩分がうまく吸収されず尿として排出されたり、おう吐することがあります。コップ1杯の水を1時間の間に3回に分けて飲むなど、少しずつ飲むようにしましょう。

【重度の脱水症の場合】

「めまいがする」「手足がしびれる」などの症状が見られるときは、水分・塩分補給だけでは対処し切れない場合があるため、すぐに医療機関を受診しましょう。また、「手足がけいれんしている」「呼びかけに反応しない」などの場合は危険な状態であるため、すぐに救急車を呼びましょう。

脱水傾向にあるときは経口補水液が効果的です

経口補水液は、真水や麦茶などよりも吸収されやすく、脱水傾向にあるときの水分補給に適しています。

経口補水液は自宅で作ることもできます（保存はできないため、その日のうちに飲み切れなかったものは捨ててください）。

※飲み過ぎると、塩分や糖分を必要以上に摂取してしまう可能性があります。特に塩分摂取量に制限のある方は、医師の指示のもとで活用してください。

経口補水液の作り方



Free Paper

発行元: 井料デイサービスセンター <8月号>