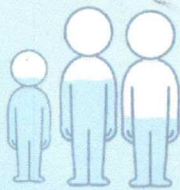


脱水とは → 水 + 電解質が失われた状態のこと

カラダの水分量

こども 70%
成人 60%
高齢者 50%



こどもと高齢者は脱水になりやすい???

◎こども
水分量を調整する機能が未熟であり、不感蒸泄(汗以外の水分)が多い

◎高齢者
のどの渇きを感じにくい
元々の水分量が少ない
⇒脱水になりやすい

飲んでいる薬でも脱水になりやすい???

◎SGLT2阻害薬(スーグラ、フォシーガ、ルセフィ、カナグル、ジャディアンズ、デベルザ、アプルウェイ)

腎臓で糖分を再吸収しているSGLT2の働きを抑制する→糖の再吸収減少→浸透圧利尿→尿量増加する
⇒脱水になりやすい

※飲み始めて数週間は特に注意が必要!!!薬を飲み始め前より500ml程度多めに摂取!!!

脱水のサイン

- ☑口の中が乾く
- ☑手が冷たい
- ☑皮膚が乾燥している
- ☑爪の色
- ☑排尿量が少ない、色が濃い
- ☑脇の下の乾燥がある



など

冬は湿度が低く空気が乾燥しているため、脱水になりやすい!



脱水を予防するためには?

水分摂取をすることが大切!!!
大量に飲むのではなく、こまめに少しずつ!!!
目安量:1-2ℓ