

2025 年
8 月

脱水になっていませんか？



～体内の水分量～

幼児



体重の
70%程度

成人



体重の
60%程度

高齢者
(65 歳以上)



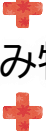
体重の
50%程度

体内の半分以上は水分で構成されています！幼児は水分の割合が多く、また、年齢を重ねると体脂肪が増え、体内の水分量は減っていきます。そのため、幼児や高齢者は少しでも体内の水分が減ると脱水を起こしやすくなります。



食事

1000 ml



飲み物

1000～1500 ml



代謝水

200～300 ml

(体内で作られる)

入ってくる水: **2400～2800 ml**



体内の水は

『入る量』と『出る量』で
バランスが取れている！



皮膚や呼吸
からの蒸発

1000 ml



尿

1000～1500 ml



便

200～300 ml

出ていく水: **2400～2800 ml**

<脱水になる原因>

① 食事量が減る

体調不良などにより食欲低下すると食事量が減り、食事からの水分が減ってしまう…。

食事量が少ない時は飲水量を増やしましょう◎



③ 飲水量が減る

加齢により喉の渇きを感じにくくなる…。また、トイレが気になり飲水量を減らしてしまう…。

こまめに飲水しましょう◎



② 筋肉が減る

加齢などで筋肉が減り、筋肉に蓄える水分が減る…。

その分、飲水量などで補充しましょう◎



～脱水を予防するためには～

飲水量 **1000ml/日**を目安に、分けて飲水することが重要！

朝食時



150ml

昼食時



150ml

夕食時



150ml

食事の時(150ml×3食)



起床時



150ml

10時



150ml

15時



150ml

寝る前



150ml

食事の間(150ml×4回)

水分補給には、水や麦茶などがおすすめ◎ジュースなどは砂糖が多いので注意！
また、食事量が減っているときは飲水量を増やしましょう！