

子どもと高齢者は特に要注意!

子どもや高齢者は脱水症になりやすいと言われています。
リスクが高い理由を3つにまとめました。

子どもが脱水症になりやすい

3つの理由

1 成長期は水分を多く必要とし、
水分の出入りが激しい



2 体重あたりの不感蒸泄ふかんじょうせつが
大人と比べて多い

不感蒸泄 (皮膚や呼吸から失われる水分)

- 大人は、体重1kgあたり15mL
60kgなら → 900mL
- 子どもでは、体重1kgあたり25mL
30kgでも → 750mL



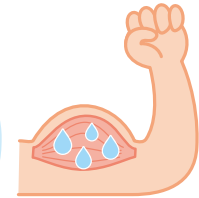
不感蒸泄が多い
肌から水分が奪われている!

3 汗をかき機能や、
腎臓の機能が未熟である

高齢者が脱水症になりやすい

3つの理由

1 体液をためる
タンク (筋肉) が少ない



2 飲んだり食ったりする
量が減っている



3 のどの渇きや暑さに
気がつきにくくなる

子どもや高齢者は、脱水症になりやすい
と心得て、日頃からささいな変化を
見逃さないようにしたいですね。

