

水分、足りていますか？

～毎日のちょっとした水分補給が健康のカギ～

年齢を重ねると、喉の渇きを感じにくくなるため、知らないうちに体の水分が不足しやすくなります。そのままにしておくと…

□ ふらつき・転倒の原因に

□ 熱中症や脱水症になりやすくなる

□ 便秘がちになったり、尿が濃くなる

□ 認知機能が低下する

「私はそんなに喉が渇かないけど…」と思っている
そこのあなた！実は「喉が渇いた」と感じた時には
すでに体は水分不足になっていることが多いのです。



厚生労働省などから脱水は
高齢者における入院や重症
化の主な原因の一つとされ
ています。

いつ・どのくらい飲めばいい？

1日に必要な目安

▶1.2リットル～1.5リットル程度

※全てお水でなくても大丈夫です。食事・スー
プ・お茶などの水分も含めて計算します。

特におすすめのタイミング

時間帯	飲む理由
起きた時	寝ている間にコップ一杯分の 水が失われます
食事中・後	消化を助けて、便秘予防にも なります
入浴の前後	汗をかくことで水分が失われ ます
寝る前	就寝中の脱水予防になります

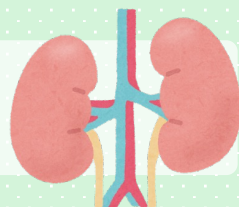
水分補給のコツ

- 一度にたくさんではなく、こまめに少しず
つ飲みましょう。
- カフェインが多い飲み物は控えめにしま
しょう。例：濃い緑茶・コーヒーなど
- 麦茶・白湯・経口補水液などが安心です。
- 起きたらコップ一杯の白湯を飲むなど、毎
日の習慣にしましょう。



注意が必要なケース

心臓や腎臓に疾患がある方は、医師の指導のもとで調整しましょう。
利尿剤(尿を出しやすくする薬)を服用している場合も、水分不足に注意が必要です。



ペットボトルの菌の繁殖

ペットボトルに直接、口をつけると口の中の菌が入り込みます。室温では24時間で菌が50倍に増殖
する場合があります。開封後は早めに飲み切るか、コップに移して一度に飲み切る習慣を！

引用・参考文献

厚生労働省HP
Pub Med
メディカルケアサービス(株)

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メールアドレス：inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

体験・見学は随時受付中です。お気軽にご相談ください！

