

水分をこまめに摂りましょう！… 具体的には？！？

## 具体的・実践的な家庭看護支援 ：水分摂取は毎 30 分に \* \* ml !

◇「水分をこまめに摂りましょう」は、定番的な外来指導内容です。子どもにおいては重要だが、具体的には示されないことが多い！

◇ 乳幼児は、体重当たりの水分摂取量が多い。どうしようか？

◇ 脱水症に陥らないためには？ 脱水を補正するために必要な水分摂取量は？

◆ 右例は [A4版 8分割] とし、必要例には、個々の病状等に応じて記入・説明し、渡している資料です。

◆ 診療毎に計算をし、得られたのが右表です。

◇ 睡眠時間の違いにより、一日摂取量は随分異なります。

◇ 高齢の方・基礎疾患のある成人では、当然、減量となります。

水分摂取の目標 体重 60 kg  
8 時間 寝ているとして (1日24時間)  
16 時間 起きているとして  
毎30分に 75 ml ⇒ 料理用大さじ  
(毎1時間に ml) 5 杯  
→ 1日で 2400 ml 40 ml/kg/日

\* 発熱やゼーゼーなど不調時に～水分の種類は「家庭における感染症対策」を参照します。

月 日 大谷恭一

区分	体重	睡眠時間	1回摂取量	1日摂取量
幼児	15kg	12 h.	45 ml	1,080 ml/24h.
		9 h.	45 ml	1,350 ml/24h.
学童	30kg	10 h.	60 ml	1,680 ml/24h.
		8 h.	60 ml	1,920 ml/24h.
生徒	60kg	8 h.	75 ml	2,400 ml/24h.
		6 h.	75 ml	2,700 ml/24h.

生活者の幸せを担う地域医療の実践を誇りとして

国民健康保険智頭病院

〒689-1402 鳥取県智頭町 TEL.0858-75-3211