



患者さんの栄養管理をする上で重要な水分管理。今回は改めて1日必要水分量を確認してみよう！

人間の身体の約60%は水分で、高齢者の場合は約50%です。水は身体を維持する重要な成分であり、体温調整や栄養素の輸送、老廃物の排泄など様々な役割があります。体内から出ていく水は随時補う必要があります。1日の必要水分量は排泄される水分量の総和（尿量+不感蒸泄+糞便）から代謝水を差し引いたものです。



※不感蒸泄…皮膚表面や呼吸気道などから体外へと蒸発している水分量

※代謝水…栄養素が代謝される際に生成する水

【1】体重あたりの算出方法

体重(kg)あたり 30～40ml/日

痩せている場合、現体重を用い、肥満の場合、理想体重を用います。ただし、過剰な不感蒸泄がある症例は適宜調整を行う必要があります。

※当院の栄養管理計画書では体重あたり 35ml で算出しています。

【2】カロリーあたりの算出方法

必要エネルギー量 = 必要水分量

ただし、高齢者で必要エネルギーが少ない場合は必要水分量が少なくなりすぎることもあり、体重あたりで算出の方が良いでしょう。

いずれの算出方法を用いても、イン・アウト・バランスの評価と生化学検査、身体アセスメントによるモニタリングが必要であり、適宜調整が必要です。

**経腸栄養剤に
含まれる水分量**



「栄養剤の容量＝水分量」ではありません

商品により異なりますが、1kcal/1mlの経腸栄養剤に含まれる水分量は約85%です。加水タイプや濃縮タイプ等さまざまな種類の経腸栄養剤がありますので、詳細は当院NSTで作成している経管栄養食品（栄養管理資料集）をご確認下さい。