


脱水症のサインを見逃さないで!

脱水症になると、カラダに様々な変化が現れます。体調不良に加え、次のようなサインがあったら脱水症を疑いましょう。


1
原因不明の体温上昇



2
急激な体重減少[※]



3
高齢者で、
食事の時以外に水分摂取を
していないことに加え、
疲労感・倦怠感がある



※7日以内に4%を超える
体重減少が起こる


- 40kgの方 …… 1.6kg以上の減少
- 50kgの方 …… 2.0kg以上の減少
- 60kgの方 …… 2.4kg以上の減少

高齢者の尿の色は、脱水症でも濃くならないことがあるので注意

誰でもできる! 脱水症のチェック方法


①握手してみる
→手が冷たければ疑わしい

脱水症になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。そのため、手足等には血液がいかず、冷たくなります。




②ベロを見せてもらう
→乾いていたたら疑わしい

脱水症になると、口の中のつばが減少してきます。ベロの表面も乾いてきます。




③皮膚をつまんでみる
→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい

皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症では水分が減り、弾力性もなくなります。



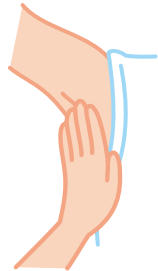
④親指の爪の先を押してみる
→赤みが戻るのに3秒以上かかれば疑わしい

指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。



⑤わきの下を確認する
→乾いていたたら疑わしい

通常、わきの下は、汗による潤いがあります。脱水症になると、汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。



ちょっとおかしいなと感じたら、
チェックしてみましょう。



谷口先生による
脱水症チェック方法の
解説動画はこちら



これらのような症状があるときに、体調不良が見られたらお医者さんに相談しましょう。