

版 ね 協 社

第 2 3 号

発行日

令和 4 年 6 月 1 日

斑鳩町社会福祉協議会

コ ロ ナ 夏 (禍) の 「 か く れ 脱 水 」 と 「 熱 中 症 」 に 注 意 し ま し ょう ！

「かくれ脱水」とは？

脱水症の一步手前で、身体に必要な体液(水分)が減っている状態のことを言い、そこに「暑さ」が加わると「熱中症」になります。

特に梅雨時期は、湿度が高いため、汗がうまく蒸発せずにかくれ脱水になりやすい傾向があります。



高齢になると、感覚機能が低下するため、実際には水分が必要な状態であっても、のどの渇きに気づきにくくなります。

また、暑さを感じにくく、発汗作用も低下することで、いつの間にか症状が進行する恐れがあるため、とくに注意が必要です。

いつもなら徐々に身体を暑さに慣らしていく「暑熱馴化(しょねつじゅんか)」を行う時期に、自宅にこもっていると、汗をかいて体温を調整する機能が低下します。さらに活動量が低下することで、本来、水分を蓄えてくれる筋肉量も減り、脱水傾向になります。

マスク着用時も気を付けて

常時マスクをつけていると、口元が湿っているため、のどの渇きに気づきにくく、いつもより水分をとらなくなるので、注意が必要です。



かくれ脱水の予防方法

こまめに水分補給をする



・コーヒーやお酒は利尿作用があるため水分補給にはなりません。
また、スポーツドリンクには糖分が多く含まれるため、コップ1杯程度の白湯や水をこまめに飲むのがおすすめです。

・水分が不足しやすい起床後や入浴前後、就寝前は意識して水分を補給しましょう



「かくれ脱水」をチェックしましょう！

以下の設問をチェックすることで、「かくれ脱水」の可能性を調べることが出来ます。



- ①脇の下が乾いている
- ②唇や皮膚が乾燥している
- ③口の中や舌が乾いている
- ④手の甲の皮膚をつまんでみて、シワが出来たままなかなか戻らない
- ⑤爪を押して、色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかる
- ⑥トイレに行く回数が少ない
- ⑦尿の色が濃い
- ⑧意識が薄くなり、ボーっとしている
- ⑨脈拍数が1分間に120以上ある



ひとつでも該当し、脱水症状かな？と思うことがあればすぐに水分補給をしましょう。

ポイント

脱水症状は、かくれ脱水の時に、気づけるかどうか
が重要です。
是非、このチェック方法を覚えておきましょう。



※なお、このチェック方法はあくまでも「かくれ脱水」の目安であり、チェックシートに該当項目がなくても「かくれ脱水」になっている場合があります。

暮らしの心配ごとや不安なことは**斑鳩町社会福祉協議会**へご相談ください。

電話 0745-74-5122 住所 斑鳩町小吉田1-12-35 (生き生きプラザ斑鳩内)