

# 目で見て触って「かくれ脱水」確認

当てはまるものに✔をつけましょう

## □皮膚をつまんで3秒以内に元に戻らない



うるおいのある皮膚には弾力性がありますが、水分が少なくなると弾力性がなくなってきます。

そのため、脱水症の人は、皮膚をつまんで「富士山」のように盛り上がった皮膚が3秒経っても戻らないという現象を確認することができます。

## □握手をすると手が冷たい



脱水症になると、血液が重要な臓器に止まったまま流れようとしません。

これは、生きていく上で必要な臓器を守ろうするための反応であり、このことによって手指・足指などの末梢部分に血液が届かなくなり、その結果、手が冷たくなるのです。

## □親指の爪を押して赤みが戻るのが遅い



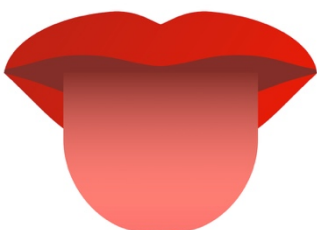
指先の血管は非常に細いため、水分不足の兆しが出やすい場所でもあります。

親指の爪を押して2秒以内に赤みが戻らなければ、脱水症を疑いましょう。

## □わきの下が乾いている(高齢者)

高齢者は、わきの下が汗でうるおっていることが多いのですが、脱水症になると汗が出にくくなって、乾いた状態になってしまいます。

## □舌を出すとすぐに乾く



脱水症になると、口の中の唾液の量が減るので、口の表面も乾きやすくなり、舌べろを出すとすぐに乾いてしまいます。