

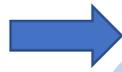
# 夏だけじゃない！冬は『かくれ脱水』に要注意！！

## かくれ脱水とは

- ◆喉が渇きにくい
- ◆汗をかきにくい
- ◆身体を冷やしたくない
- ◆トイレに行きたくない

- ◆外気が乾燥している
- ◆暖房の使用で室内も乾燥している
- ◆現代の家の構造上、湿度が上がりにくい

入る水分 **減少**



出る水分 **増加**



知らず知らずのうちに身体の水分が減ってしまう



やってみよう！！かくれ脱水チェック！！

- 頻繁に喉が渇く。
- 最近体重が短期間で減っている。
- トイレが近く、尿の色が濃くなっている。
- 皮膚が乾燥し、つやがない。皮膚がボロボロになる。
- 口の中がネバつく。ツバが少ない。
- 便秘になった。あるいは以前よりひどくなっている。
- 肌のハリがなくなり、手の甲をつまみ上げて離すと、跡が3秒以上残る。
- 足のすねがむくみ、靴下のゴムの跡が10分以上残る。
- 日中うとうとうとして眠たいことが多い。

### 0個の方

特に脱水傾向ではありませんが、水分補給は欠かさず行っていきましょう。

### 1個～3個の方

『かくれ脱水』の可能性が  
あります。こまめな補給を  
心がけてください。

### 4個以上の方

脱水の可能性が  
あります。経口補水液等を使用し、  
水分を補給してください。