

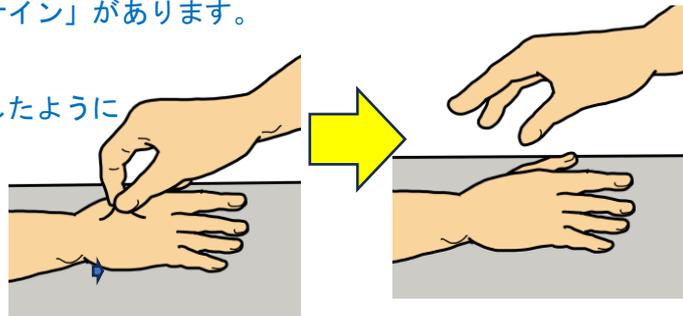


～季節の変わり目に要注意！～かくれ脱水～

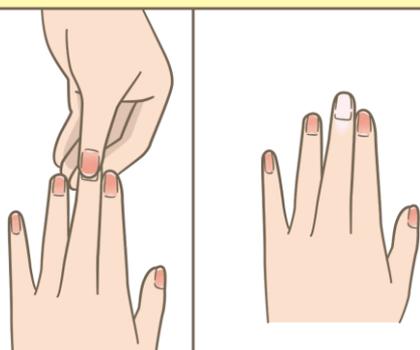
熱中症は夏に起こるものと思っている方も多いのではないのでしょうか?!
実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。
とくに5月はまだ汗をかく事に慣れていないため、
急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず熱中症のリスクが高ま
ります。
熱中症の予備軍としては脱水症状が出てきます。
脱水症は進行するまで明らかな症状がないのが特徴です。
脱水症になりかけているのに本人や周囲が気づかないため有効な対策がと



- 1 脱水症状をチェックする簡単な方法に「ハンカチーフサイン」があります。
手の甲の皮膚を軽くつまみ上げて離して下さい。
脱水症を起こしていると、ハンカチをつまみ上げて離したように
シワがしばらく戻りません。
正常ならすぐ戻ります。



- 2 CRT (毛細血管再充満時間)



指先を5秒圧迫した後、
圧迫をやめて3秒以上赤みが戻
らなければ末梢循環が悪いので
脱水症が疑われます。

水分とって
ね!



脱水症 予防

～かくれ脱水の予防ポイント

- ◎こまめに水分補給をしましょう。
水分補給の目安はコップ1杯程度の水分を1日8回、「喉が乾く前」に行う
ように心がけてください。
- ◎喉が渇きやすい、疲れやすい、なんとなくだるい等、些細な体調の変化に
気付けるようにしましょう。
- ◎部屋の湿度・温度管理をしっかり行い、室内環境を整えましょう。

