

健康 ぷらざ

かくれ脱水に注意

—自分でできる簡単なチェック法—

指導：神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 教授 谷口 英喜

企画：
日本医師会

No.415

かくれ脱水は、予防が大切

“かくれ脱水”は、本人が気づかないうちに体内の水分が足りなくなっている状態をいいます。放っておくと、夏場ですと熱中症になることもありますので、なるべく早く対策を打ちましょう。

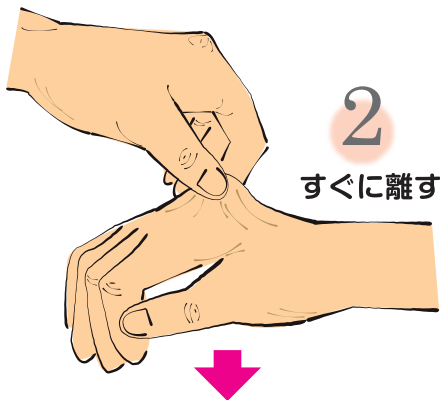
かくれ脱水はお年寄りに起こりやすいものですが、若い人でも、夏バテや二日酔いのときに起こります。お年寄りは体内に水分を蓄える力が衰えるうえ、トイレの回数を抑えようと水分を控えたりするので、なりやすいのです。

日頃から、こまめな水分補給（経口補水液*）を心がけましょう。

*水に食塩とブドウ糖（ハチミツなどに含まれる）を溶かしたもの

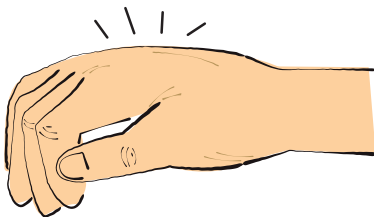


1 手の甲をハンカチを拾うようにつまみ上げる



2 すぐに離す

3 つまんだ跡が消えるまで3秒以上かかると、かくれ脱水の可能性



手の甲をつまんでチェック

かくれ脱水は、正確には病院で採血をして調べますが、自分でも左のイラストのように簡単にチェックできます。方法は、手の甲をハンカチを拾うようにつまみ上げてから、すぐに離してみます。つまんだ跡が消えるまでに3秒以上かかると、かくれ脱水の可能性ががあります。これで自分だけではなく、様子がおかしいと思った他の人の状態も確認することができます。

今までに比べ、つばが出にくくなったり、口の中が渇いたり、あるいは、便がかたくなったり、便秘といった症状も目安になります。

体調管理の参考として、定期的を確認し、かくれ脱水にならないようにしましょう。もし、様子がおかしいと思ったときは、かかりつけの医師の診断をあおいでください。