



訪問看護ステーション

さわやか便り

2025

夏号

暑い季節です 脱水症に注意してください！

皆さま、いかがおすごしでしょうか？

今年も暑い季節がやってきました。

脱水症に注意が必要ですが、最初は自覚症状が出にくいです。

何事も早い対策が大切です。

自覚症状が出る前の脱水症（隠れ脱水）のチェックと水分補給についてご紹介いたします。



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』の見つけ方

- 爪を押した後、色が白色からピンクに戻るまで3秒以上かかる
 - 舌の赤みが強い
 - 舌の表面に亀裂がある
 - 手の甲をつまみ上げた後が戻らない
 - 舌が白いものでおおわれている
 - 口の中が乾燥している
 - 皮膚に張りが無い
 - 血圧が低い
 - 手足が冷たい
 - 脈拍が速い
 - 体重が減少
 - 微熱がつづく
- 2つ以上当てはまる場合は要注意！！**

水分補給について

- のどが渇く前にこまめに水分をとりましょう。
- 日常のこまめな水分補給はお茶や白湯でもよいです。
- 大量に汗をかいた時は、電解質を含んだ飲み物（スポーツドリンク）で水分を補いましょう。
- 食事指導を受けている方は、一度かかりつけ医にご相談ください。

