



こんな症状  
ありませんか？

## 脱水症

暑さが本格化してくるこの季節。特に今年は、例年になく脱水の症状が見られる利用者様が多いです。脱水は熱中症を引き起こし命を脅かします。そこで、今月は脱水の症状や対応策を掲載したいと思います。ぜひ参考にして頂き、この夏を体調を崩すことなく過ごしましょう!!

### \*脱水症状の兆候をチェックしてみましょう

□脇の下に汗をかかない。

□手を触ると、手が冷たい。

□くちの中が乾く。睡がでない。痰が絡む。

□皮膚をつねると、3秒以内に戻らない。

★このチェック以外にも、28℃を越える室内にいる、一日中長袖を着ている、急激な食欲の低下なども脱水を起こす可能性となります

### \*脱水にならないためには

#### 1. 涼しい環境を整えましょう

室内では、扇風機やクーラーを活用し、適度な温度や湿度を保ちましょう。屋内であっても、日光の当たる場所に長時間留まることは避けて下さい。

#### 2. 日頃からこまめな水分補給を

喉が渴いていなくても、汗をかいていなくても、こまめに水分を補給しましょう。水分だけではなく、一緒に塩分も補給することが大切です。

★脱水を予防するためには、一日に約1.5ℓ以上の水分摂取が必要です

### \*最後に

水分を補給しても、脱水の症状が継続したり、体調が回復しない場合は、迷わず受診しましょう。



元気ハツラツ!  
イキイキゲーム!

誕



生



会



おやつ作り  
~フルーツポンチ~

寒天とフルーツ缶、サイダーで  
夏にピッタリなおやつです★

