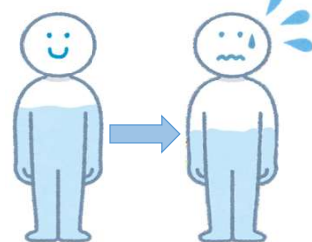


# 厚生連診療所だより



## 脱水症に注意



人の体は約60%が水分です。脱水症は気づかいうちに進行し、たった数%の水分が失われるだけで、だるさやめまいなどが起こり、重症化すると意識障害や熱中症につながります。

### こんな症状はありませんか？

### 脱水のサインかもしれません！

めまい・頭痛



頭がぼーっとする  
集中できない



だるい  
元気がでない



口の乾燥  
喉が渇く



尿の回数が減った  
尿の色が濃い



高血圧や心臓病などで利尿剤(尿を出しやすくする薬)を内服中の方は特に注意が必要です。体の水分が過剰に排出されるため脱水症状のリスクが非常に高まります。

### 脱水のセルフチェック

### 簡単なチェックで早めの対応！

#### 爪押しセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ



つまんだ指を離し、白くなった爪の色がもとのピンクに戻るまで3秒以上かかれば脱水症をおこしている可能性

出典：厚生労働省「熱中症の予備軍 - 『隠れ脱水症』の見つけ方」

#### 尿の色による脱水症状判定チャート

|   |                  |
|---|------------------|
| ① | 普段通り水分摂取を        |
| ② | 普段通りに加えてコップ1杯    |
| ③ | 1時間以内に250mlの水分補給 |
| ④ | 今すぐに250mlの水分補給   |
| ⑤ | 今すぐに1000mlの水分補給  |

身体の水分量が不足



### 脱水を防ぐポイント

### のどが渇く前に、こまめに飲む！

①こまめに水分補給を！  
のどが渇く前にすこしずつ



②水分をとりやすい環境を！  
デスクに飲み物を常備



③適切な水分を選ぶ！  
おすすめは「水」や「麦茶」



カフェインやアルコールは利尿作用があり、脱水を進めることがあります。



ジュース類は糖分が多いため、水分の吸収が遅く水分補給には適しません。



気になる症状がある方は、  
お気軽に厚生連診療所までご相談ください

診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

[くまもとかうせいれん](#)

をクリック！

JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します

〈お問い合わせ〉 熊本県厚生連診療所

☎ 096-328-1055 内線 (2800)