

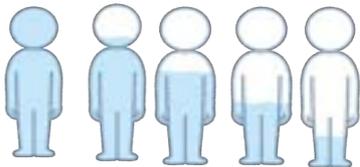


6月になり蒸し暑い日が続いておりますが、脱水症には気を付けましょう。近年、脱水症による**死亡率**も増加傾向です。

### この症状がでたら注意!

軽傷

のどが渴いている  
トイレ回数が減っている  
唇・皮膚が乾燥している



食欲不振  
イライラする  
頭痛

重症の可能性が  
あるなら**119番**へ!



吐き気  
手足の震え  
意識困惑

重傷

### ★★どう予防する?★★

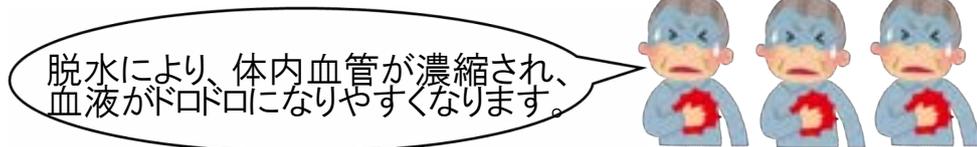
- ①水分補給(塩分を含むもの)を取る。  
→1日**1500ml**が適切とされています。
- ②珈琲・緑茶・お酒は控える  
→**利尿**作用があるため
- ③睡眠をしっかり取る
- ④体を冷やさないようにする。



(LIFULL介護より引用)

### 脱水症とは?

脱水症とは、**体内の水分**が足りない状況です。成人の体内**水分正常値**は**60%**とされており、正常より下回ってしまうと、**重症化**することもあります。また、水分不足により、**脳梗塞**や**心筋梗塞**を引き起こす要因にもなります。



血栓により、脳梗塞・心筋梗塞になりやすい!

### マスクと脱水症の関係性

脱水症は、**高温多湿**な環境下で起こりやすく**梅雨時期**や**夏**になりやすい症状です。**マスク**着用時では、**口腔内の**渴きを感じなくなっており、発見が遅くなります。



(食品機能ドットコムから引用)