



5月に入り気温も上昇しはじめ、25℃近くになる日も増えてきました
今年も暑くなりそうですね・・・

皐月の語源は、旧暦の5月を指し早苗月が略されてさつきになったと言われていています
この早苗は稲作のために植える苗を意味し、漢字の皐には神に捧げる稲の意味があるため、稲作に関連した名称として定着しました

この時期からは気温が高い日もあり、脱水予防が大切になります

隠れ脱水に注意

気温が上がり汗をかいていても、喉が渇かない・・・などの症状はないですが体の症状として

- ① 移動時のたちくらみ
- ② 皮膚や口の乾燥
- ③ 疲れやすくぼんやりする

脱水を防ぐ習慣として

- ① のどが渇く前にこまめに水分補給
- ② 水や麦茶を飲む カフェインは避けましょう



暑い夏も、寒い冬も、一年中！

高齢者は隠れ脱水になりやすい

呼吸、
発汗、
排せつで



入浴中や
睡眠中に



のどの渇きを
感じにくく、
適度な
水分補給が
できていない



知らず知らずのうちに体内の水分が減り、
脱水状態や熱中症になる一歩手前に！

【脱水時に見られる症状】



脱水の発見方法と 脱水を疑うチェックポイント

握手をする	手足が冷たい
舌のチェック	乾いている
皮膚をつまむ	つままれた形から3秒以上戻らない
爪の先を押す	赤味が戻るのに遅い(2秒以上)
わきの下の汗	濡っておらず乾いている

上記のような症状が1つでもあれば隠れ脱水かもしれません。
すぐにイオン飲料などで水分補給をして、それでも改善しなければ早めに医療機関を受診しましょう。

港区 × Otsuka 大塚製薬
港区医師会監修

隠れ脱水を 予防するには

ポイント1

のどが渇かなくても、
定期的に水分を補給しよう

夏も冬も、日ごろから、定期的な水分補給を心がけましょう。ただし、アルコールやカフェインを多く含む飲み物の飲みすぎには注意。脱水時に見られる症状があるときは、塩飴などで塩分も補給しましょう。

ポイント2

食事をきちんと摂ろう

野菜や果物、汁物だけでなく、ごはんも水分補給になります。栄養バランスのとれた食事を三食しっかり摂って、カラダに栄養と水分を補給しましょう。

ポイント3

ウォーキングなど、
適度な運動で筋肉を保とう

筋肉は、カラダに水分を貯める「貯蔵庫」の役割を果たしています。高齢になると筋肉量は減ってしまいます。ウォーキングや介護予防体操などで筋肉を保ちましょう。

