



知っておきたい  
口腔ケアの  
知識

# かくれ脱水に要注意!

冬は乾燥のため体の水分が失われます。

コロナ禍では、マスクのために渴きを感じにくくなっています。

こんな症状があったら要注意!

- ① 喉が渴く
- ② 体重が短期に減る
- ③ 尿の色が濃くなっている



さらに 65 歳を超えた高齢者では

- ① 皮膚がかさかさしポロポロ落ちる
- ② 唾液が少なく、飲み込めないことがある
- ③ 皮膚の張りがなく手の甲をつまみ上げると  
3秒くらい戻らない
- ④ 足がむくみ、靴下のゴムの跡が長く残る
- ⑤ 爪を押してもすぐに色が戻らない



かくれ脱水に気づいたら...

- ① 定期的に水分（経口補水液）を取りましょう!
- ② 部屋の湿度をあげましょう!
- ③ 体温調節をしましょう!



## 豆知識

放置すると水分が失われて血液がドロドロになり脳梗塞や心筋梗塞につながる恐れも…。重症化すると意識がもうろうとしたり、体がけいれんしたりすることもある。