

### こんな症状があったら要注意！チェックリスト6つ

1	喉の渇きはありますか？	喉の渇きは脱水症状を起こしている証拠です。喉の渇きを感じたら早急に水分を補給しましょう。本来は、喉の渇きを感じる前に水分を補給するのが理想です。こまめな水分摂取を心がけましょう。
2	尿の色は濃くありませんか？	尿の色が濃いようなら水分が不足している証拠です。尿の色が濃ければ濃いほど、水分不足の度合いが深刻であることを意味します。下記資料の基準を参考に色をチェックし、必要に応じて水分を摂りましょう。 <a href="https://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/concour/2015/sakuhin5/images/n264_1.pdf">https://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/concour/2015/sakuhin5/images/n264_1.pdf</a>
3	爪を押して離れたときにすぐピンク色に戻りますか？	爪を押して白い状態になったら離してください。白かった爪の色がピンク色に戻るまでに3秒以上かかる場合、脱水症状の疑いがあります。
4	手の甲をつまんで離れたときに跡が残りますか？	手の甲をもう片方の手でつまみ上げてから、すぐに離してください。つまんだ跡が消えるまでに3秒以上かかる場合、脱水の疑いがあります。
5	口内の乾燥は気になりませんか？	口の中や舌が乾燥していませんか？ 慢性的なドライマウスでなければ、口内の乾燥は水分不足が原因かもしれません。積極的な水分補給を心がけるとよいでしょう。
6	便秘ぎみではありませんか？	便秘の原因の一つに水分不足があります。体内の水分が不足していると、大腸で吸収される水分が通常よりも多くなり、その結果便が硬くなって便秘につながるのです。便秘気味の場合は、普段から意識的に水分を摂取しましょう。

### 水分不足を防ぐためのチェックリスト3つ

1	食事の量は十分ですか？	人は食事から1日に1リットルほどの水分を補っています。したがって、食事量が足りないと水分不足になる可能性があるのです。普段の食事量を十分に確保しましょう。
2	寝る前と朝起きたあとに水を飲んでいませんか？	就寝前後には、特に水分が不足しやすいと言われています。夜寝る前と朝起きたあとに、それぞれコップ1杯の水を飲むようにしましょう。
3	入浴前後に水を飲んでいませんか？	入浴中も、水分が不足しやすいタイミングです。お風呂に入る前後にも、それぞれコップ1杯の水を飲むように心がけましょう。