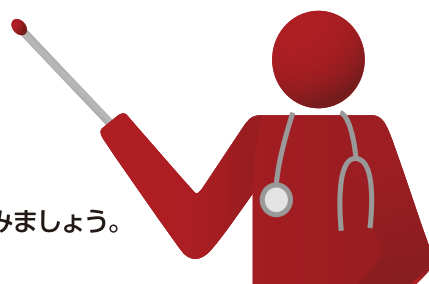


# かくれ脱水チェックシート

対象：65歳以上のご高齢の方

監修：神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部栄養学科 教授 谷口 英喜

3つのSTEPの設問をチェックすることで、「かくれ脱水」の可能性を調べることが出来ます。  
脱水症へ移行する前段階、「かくれ脱水」をチェックしてみましょう。



## STEP 1 最近、今までなかった以下のような変化がありませんでしたか？

該当項目に☑をしてください。

- 皮膚がかさつくようになった。皮膚につやがなく、乾燥している。ポロポロと皮膚がおちる。
- くちの中がねばつくようになった。食べ物がパサつく。つばが少なくて、つばをゴクンと飲めないことがある。
- 便秘になった、あるいは以前よりひどくなった。下剤（便秘薬）を使う頻度が増えた。
- 以前よりも皮膚の張りがなくなった。手の甲をつまみあげて離れた後に、つまんだ跡が3秒以上も残る。
- 足のスネに“むくみ”がでるようになった。靴下のゴムの跡が、脱いだ後に10分以上も残る。



該当項目にひとつでも☑がある方は、  
下記STEP2へ進んでください。



該当項目のない方は、  
裏面アドバイスAへ。

## STEP 2 以下の項目に該当するものはありますか？

該当項目に☑をしてください。

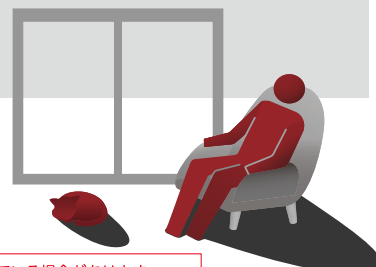
- 日当りの良いところ、または屋外にいる時間が長い（目安は1時間以上）。
- 普段よりも、集中力が低下している（例えば、落ち着かずイライラしたり、昼間でも眠りがちだったりする）。
- トイレが近くなるため、寝る前は水分補給を控える傾向がある。
- 冷たい食べ物（例えば、氷・アイスクリームなど）や冷たい飲み物を好むようになった。
- 利尿薬を内服している（ダイエット薬に含まれている場合も該当）。



該当項目にひとつでも☑がある方は、  
裏面STEP3へ進んでください。



該当項目のない方は、  
裏面アドバイスBへ。



※なお、このシートはあくまでも「かくれ脱水」の目安であり、本チェックシートに該当項目がなくとも「かくれ脱水」になっている場合があります。  
確定診断には、医療機関での血清浸透圧値の評価が必要です。

# かくれ脱水チェックシート 対象：65歳以上のご高齢の方

## STEP 3 さらに、以下の項目に該当するものがありますか？

- 85歳以上である。
- 高血圧、糖尿病、心臓病などの持病がある。



該当項目にひとつでも  がある方は、  
下記**アドバイスD**へ。



該当項目のない方は、  
下記**アドバイスC**へ。



## アドバイス

### アドバイス A

現在は、“かくれ脱水”の危険は少ないです。引き続き、規則正しい食生活を心がけましょう。

### アドバイス B

あなたは、“かくれ脱水”の可能性がります。まずは、食生活を見直してみましよう。

### アドバイス C

あなたは、“かくれ脱水”の可能性が高いです。何らかの脱水症予防をしましよう。


### アドバイス D

脱水症に進行する恐れがあるので、医療者に相談してください。

## 脱水状態への対処法

脱水症の治療は病院で輸液(点滴)により行われますが、近年、軽度から中等度の脱水状態には、経口補水液を用いた経口補水療法の指導をされることが一般的になりつつあります。適用すべき状態に応じた対処法が選択されます。

熱中症、脱水症状の最新情報をご覧ください！

教えて!「かくれ脱水」委員会の公式サイト  
 **かくれ脱水 JOURNAL**

<http://www.kakuredassui.jp/>

	すぐに実施できる	水分・電解質補給効果	どこでも誰でも	適用すべき状態
輸液療法	× <small>医師のみ</small>	◎	× <small>病院のみ</small>	脱水症の治療
経口補水療法	◎	◎	◎	軽度から中等度の脱水状態
スポーツドリンク	◎	○~△ <small>効果は遅い商品により効果はまちまち</small>	◎	ごく軽度の脱水状態

### 教えて!「かくれ脱水」委員会 協力企業 / 団体

株式会社大塚製薬工場 スリーエム ジャパン株式会社  
 西川産業株式会社 株式会社モンベル NPO法人 日本アロハ協会  
 NPO法人 日本医師ジョギング連盟 NPO法人 日本トレッキング協会  
 NPO法人 日本ライフセービング協会