



脱水症状 チェックリスト

- のどが渴く
- 口の中が粘つく
- 皮膚がかさつく
- 便秘になる
- 足のむくみがひどい
- 尿の色が濃い
- 爪を押して離れた時にすぐピンク色にならない
- 手の甲をつまんで離れたときに跡が残る
- 屋外によくいる
- 食事の量が少ない
- 寝る前と朝起きたあとに水を飲まない
- 入浴前後に水を飲まない
- 利尿薬を内服している