

(社)伊賀薬剤師会 コラム

no. 60

脱水症状チェックに 『ハンカチーフサイン』

ますます暑くなって ぞが出てきますが、脱
いくこの時季…。毎年 水症状と無縁な人はい
のように、脱水症状で ません。
倒れた人のニュースな では、脱水とは？



ただ水分が失われている方法です。正常であ
るだけではなく、塩分
も失われている状態で
す。そして、気付かな
いうちに、静かに進行
していつてしまいま
す。

る方法です。正常であ
れば皮フはすぐ戻りま
すが、脱水症状である
なら、ハンカチをつま
み上げて離れたよう
に、しばらく戻りませ
ん。お子さんや高齢
の方など、自分で気付
きにくい方がいれば、
優しくつまみ上げてみ
てください。

どで水分と塩分の補
給、涼しい場所への移
動をしましょう。
(くれぐれも、優しく
つまみ上げを…)

簡単チェック

そこで、一つの確認
方法として『ハンカチ
ーフサイン』というも
のがあります。手の甲
の皮フをつまみ上げて
脱水症状をチェックす

そして、もしハンカ
チーフサインがあるな
ら、早めの対策が必要
です！イオン飲料水な

本会では「お薬の出前講座」を
行っております。詳しくは事務
局までお問い合わせ下さい。

伊賀薬剤師会 検索

<http://www.igayaku.or.jp>

☎0595-26-7270

伊賀市四十九町831-4

〈PR〉