

## 年代別前脱水チェックシート

成人(自分で体調管理が出来る方)

〇 夏バテぎみと感じる

○ 頻回にのどが渇く

おしっこの色の黄色が濃くなる

□の中、□のまわりが乾く

○ 二日酔いの様な症状がある

◇ : 幼児・小児(自覚症状がない・周囲の気づき)

○ ∴ 泣いても涙が少ない

○ 暑いところでも汗をかけない

○ おむつの代え(おしっこ)が少ない 便が固い

○ 原因不明の微熱が続く

○ なんとなく不機嫌

● 高齢者(自覚症状がない・周囲の気づき)

○ トイレに行く回数が減っている 便秘になる

○ 食欲が出ない

○ なんとなく元気がない

○ ・ 昼間寝てばかりいる

○ 暑いのに汗をかかない

## ひとつでも当てはまれば要注意!!

○監修: 医学博士 谷口 英喜先生

神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 栄養学科 教授

○発行: 味の素株式会社

○企画: 味の素ニュートリション株式会社

○ 味の素KK 医療・介護用食品ホームページ http://www.ajinomoto.co.jp/nutricare/

