

隠れ脱水症の見分け方 爪押しでセルフチェック

- ① 爪には毛細血管が走っているため、通常はピンク色をしています



- ② 親指の爪先を逆の親指でつまむと白くなります



- ③ つまんでいた手を離すとピンク色に戻りますが、赤みが戻るまでに **3秒以上**かかる場合は脱水症が疑われます。

※ご高齢の方は、色がもどるまでに時間を要する場合があります。

