

脱水状態 見極め方

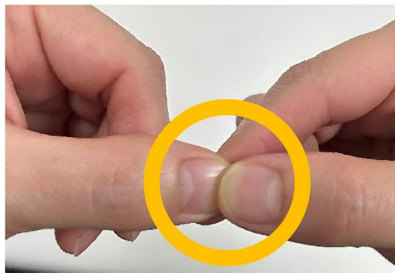
熱中症になる前に簡単チェック



早くも梅雨入りしました。梅雨の脱水は夏の猛暑時の脱水症状に比べて自覚症状に乏しいので、注意が必要です。これからの季節に、簡単に脱水症状に気付くためのセルフチェックを3つ紹介します。気になったときにいつでも試すことが出来るものを選びました。脱水症対策は、熱中症対策に通じます。また、血管病（脳卒中や心筋梗塞など）の予防にもなります。これからの季節、少し気にしつつしっかり水分摂取をお願いします。

脱水症のセルフチェック1 厚労省さんほかの方法が簡単

親指の爪を逆の指でつまむ。



3秒以内にピンクに戻る

こちらはOK! 脱水でない



3秒以上白いまま

*写真時は脱水症状がなかったの
で、つまんだまま撮影しました。



脱水症のセルフチェック2 日本訪問歯科協会さんほか の方法も簡単

舌の表面に光沢がなく、
赤黒く乾いている。
口の中が渴く。



脱水症のセルフチェック3 日医ニュース NO.415 ほか の方法も簡単



手の甲の皮膚を
つまむ。3秒以上戻
らない。

平常時の水分の上手なとり方 協会けんぽさん参照

- 常温に近い温度の水
- 1回 150ml~200ml
- 1日 7~8回にわけてこまめに。
タイミング
- 就寝前 起床時
- 運動の前後 入浴の前後

熱中症の応急手当（意識がある時）

意識がぼんやりや水分がとれない等はすぐに救急車を

- 日差しを避ける（涼しい場所）
- 衣類を緩めて安静に
- 身体に風を送り冷やす（うちわや扇風機など）
- 太い血管を冷やす（首、脇下、太ももの付け根）
- 水分（経口補水液やスポーツドリンク）を少しずつ何
度も飲ませる。*塩分ほか糖分をとることも大切

2022.9 配布 Mi Band 6 (Xiaomi シャオミ)

設定

(所要時間：20 分ほど／フル充電除く)

1

まずフル充電 バンド画面「Pair first」ペアリング画面になります。

ペアリング (スマホとの初期設定／android 版)

GooglePlay ストア→「Mi Fit」アプリダウンロードして、インストール

*アカウントは作っておいてください。

「デバイスの追加」 をタップ

ペアリングするデバイス「バンド」を選び、内容を確認して同意します。

検索中になります。バンドをスマホに近づけて下さい。出来なかったらもう一度。

バンド側のチェックをタップして承認
ペアリング完了

2

★**アプリの設定** (バンド本体の設定)

「スマートバンドの設定」 をタップ

「ディスプレイの設定」 をタップ

バンドホームで上下スワイプをした時に何をどの順位に表示させるかの設定です。心拍数、血中酸素、睡眠、通知、アラーム、タイマーなど様々にあるので、常に見たいものを選びます。使わない項目は「-」をタップ

「ショートカットの設定」 をタップ

簡単呼び出しです。バンドホームの左右スワイプで表示する機能の設定です。左右一つずつ選びます。ワークアウトや音楽、天気など様々にあります。

「ワークアウトの設定」 をタップ

ランニング、ウォーキング、サイクリング、ストレッチ、ピラティスなど様々。運動しているものを選びます。並び替えと順序の変更も出来ます。

「手首を持ち上げて情報を表示」 をタップ

手首のひねりで画面を表示させる機能。時計を見る動作で、画面が表示されます。この機能は、使用できる時間帯を決めることが出来ます。睡眠などを使いたい場合、夜の時間は画面が明るくならないように出来ます。

「ナイトモード」 をタップ

夜になると画面の明るさが自動的に下がる機能です。現在地の日没後にオンにすると1年を通して、夜間は優しい明るさに。

3

★**アプリの設定つづき**

「バンドの位置」 をタップ
左手首か、右手首かを選びます。

「アラーム」 の設定 (バンドからも設定可能)
「+」をタップで新規追加 (平日と土日用と分けることも可) 「-」をタップで削除

★**「通知とリマインド」** の設定

着信通知 電話の通知が必要な方はオンへ
不明な電話は通知しない、連絡先の情報表示など必要なものをオンに。

アプリの通知 使う方はオンへ

Gmail、電話、Mi Fit、などアプリが表示されるので、選びます。「アプリの管理」をタップするとメルカリや銀行、クーポン、天気なども追加できます。

座り過ぎの通知 横になって動かないときも通知されます。(1時間) 使うときはオン。

SNS 受診通知 必要な方はオンへ

★**「バイブレーション」** の設定

振動を自分で作成も出来ます。振動で何の通知が来たか分かります。

★**「健康モニタリング」** の設定

「連続心拍数モニタリング」

何分ごとに心拍数を図るかの設定 (手動も可)

「活動時心拍数モニタリング」

活動状態になったら自動的に心拍数を記録

「睡眠モニタリングアシスタント」

バンドをつけたまま寝たことを検知して、自動的に心拍数の測定頻度を上げ、睡眠時データを記録

「1日のストレスモニタ」

5分ごとに自動で測定。変化を記録して安静時は正確な計測がしやすくなる。

★**文字盤の変更**

「ストア」を開くとたくさん出てくるので気に入ったものをタップ (同期されます)

睡眠やストレスなどもみることが出来ます。ぜひ、活用してください。