

梅雨の時期から 脱水に注意しましょう！



脱水は特に梅雨の時期から増えます。
湿度が高く、のどの渇きを感じにくくなるためです。
脱水を起こすと食欲が減ります。

脱水にならないためには

① こまめな水分補給

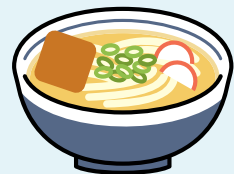
- ・ のどの渇きを感じる前に2～3時間おきに。
- ・ 入浴後と起床時には意識的に。
- ・ 水分補給には、水やカフェインが少ないお茶（ほうじ茶や麦茶）を飲む。



② 食事は1日3食

- ・ 食欲がないときには、麺類・スープ・ゼリーなど、のどごしが良いものを食べられる分だけ食べる。

（水分の多い食物を摂ることも水分補給につながります。）



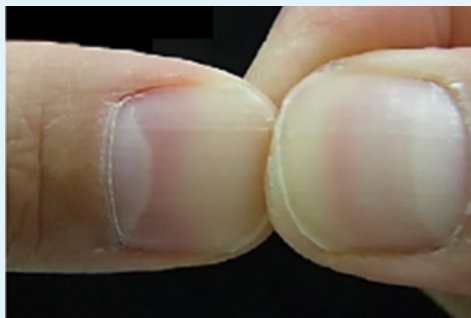
**慢性腎臓病・
糖尿病の方は
特に脱水に注意**

☂ 糖尿病の薬によっては、脱水になりやすいものもあります。

☂ 体内の水分が不足すると、腎臓に流れる血液量が減り、腎臓の機能が悪化します。

簡単♪脱水チェック

方法① ～爪押し～



手の親指の爪を逆の指でつまむ



爪がピンク色に戻るまでに
3秒以上かかるときは
脱水のリスクがあります

方法② ～尿の色～

濃い黄色や麦茶色なら今すぐ水分補給をしましょう

普段通りの水分補給
普段に＋コップ1杯（約200ml）
1時間以内に500mlペットボトル半分
今すぐ500mlペットボトル半分
今すぐ500mlペットボトル2本分

ご自身の尿の色と
比較してください。
尿の色ごとに、必要な
水分量を示しています。

※屋外、あるいは発汗していれば
500mlペットボトル1本分

※この色より「濃い」、あるいは「赤・茶色」が混じっていれば
すぐに病院へ行きましょう。

（参照）厚生労働省 | 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133_00001.html