



かねしろ便り

2022年8月号
脱水予防



尿の検査で飲水が足りないというサインが出ていましたよ。



金城医師

あら！ちゃんと飲んでいるのに…

30分に2口、ちゃんと飲んでいますか？

「のどが渴いた」と感じたときには、脱水は始まっています！



緑茶はよく飲みますが、トイレが近くなるので、外出の時は、ちょっと控えています。

緑茶、紅茶、コーヒーなどの飲み物もいいですが、利尿作用のあるカフェインが入っています。
脱水予防のために、こまめに摂っていただきたい飲み物は「お水」と「麦茶」です。



そうなんですね！



こまめな飲水は、熱中症予防にはもちろん口の中のウィルスを洗い流すことが出来るので、感染症予防にも効果があります。
季節を問わず、のどの渴きを感じる前に、30分に2口の飲水を習慣づけましょう！！



脱水になると…



食欲低下



便秘



疲れやすい

尿の量が減って
体内の毒素を出すことができず
体調不良の原因となります



心筋梗塞・脳梗塞

尿の色で脱水チェック

1



2



3



4



5



OK

脱水

尿の色が3以上の時は **脱水** です。
速やかに **水分** をとりましょう！