

『脱水を防ごう』

<脱水とは>

何らかの影響で、体内に入ってくる水分と、出ていく水分のバランスが崩れてしまった状態を脱水といいます。

症状

めまい
立ち眩み
大量の発汗
筋肉のこむら返り
頭痛、嘔吐
倦怠感



<対策>

体内に入ってくる水分を増やすには…
→まずは、3食きっちり食べて
こまめに水分補給を！

朝食・昼食・夕食
10時・15時

お風呂に入る前、入った後
寝る前・起きた後などを
タイミングにコップ一杯の
水分補給を心がけてみましょう！

※水分摂取に制限のある場合は、
主治医の指示に従ってください。



発汗など、体外へ出ていく水分
を抑えるには…

→暑さ対策をしましょう！

① 扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節

② 外出時には日傘や帽子
を着用

③ 氷や冷たいタオルで
体を冷やす

