

脱水チェックシート

- ☐ 水分をとる習慣がない
- ☐ 作業環境（農作業、職場環境）は汗をかきやすい。
- ☐ 旅行などのイベントがあつて、水分を飲む量が少ない。
- ☐ 運動や作業によって汗をかいたのに水分をとらない。
- ☐ 下痢や吐くことがある（シックディ）
- ☐ のどが渴いた感じがしない。
- ☐ 汗の量が多い。
- ☐ 筋肉量の低下。
- ☐ 尿が出やすいお薬を飲んでいる。
- ☐ 食事がとれない、いつもより水分量が少ない。
- ☐ 部屋が乾燥している。



こういうことがあつたら、要注意！
こまめに水分をとみましょう！

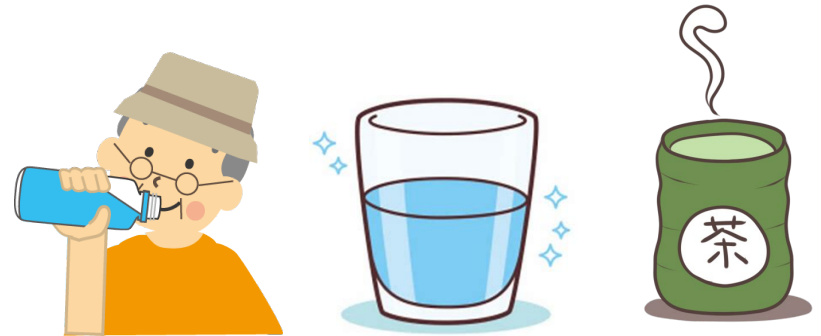


水分をとろう！！

成人は60%、高齢者は50%が「水分」と言われています。
その水分がなくなる脱水は、腎臓病に悪影響をおよぼします。
こまめに水、白湯、ほうじ茶、麦茶、緑茶などとりましょう。
目安は1200ml～1500mlくらいです。

利尿作用があるカフェインが多い、コーヒー、紅茶、緑茶は注意してください！
例)

- * 朝起きて、1杯
- * 食後、または午前、午後に1杯
- * 入浴の前後に1杯
- * 寝る前に1杯



コップや湯呑の大きさは人それぞれなので、一度、量を測ってみましょう。
ビールは、尿の量を増やし、体内の水分を減らします。**ビールで水分補給はできません。**

