

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って、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！
こまめに水分をとりましょう！



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。**

