

暑い中で起こりやすく、ときに命の危険を伴う熱中症と夏血栓。

どちらも引き金になるのは体の脱水状態です。脱水症状を防ぐ水分補給のコツをお伝えします。

夏の水分補給のコツ



水分補給のコツは「のどが渴く前」と「こまめに」が大切です。

軽い脱水状態ではのどの渴きを感じないため、「のどが渴く前」から意識してこまめに飲みましょう。

●意識したい水分補給のタイミング

☆寝る前（夜）と起きた時（朝）

睡眠中は水分が摂れないうえ、一晩で約500mlの汗をかくため脱水状態になりやすいです。

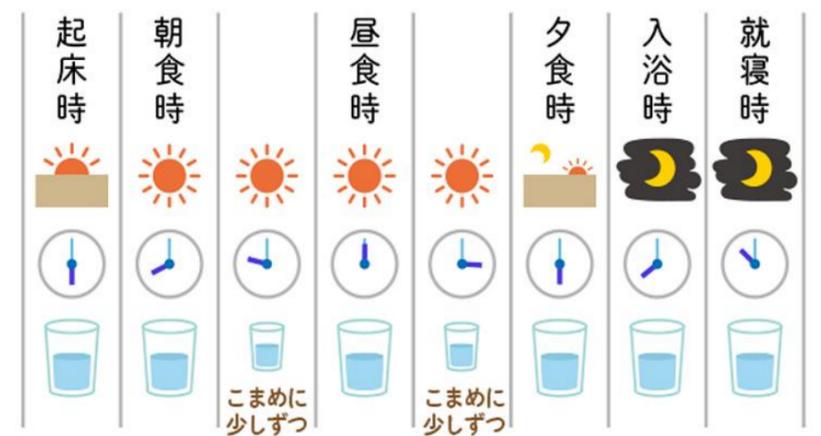
☆日中や活動をしているとき

作業によって飲む量は変わりますが、こまめな水分補給が大切。室内の中でもエアコンなどで空気が乾燥していると脱水になりやすいのです。車に乗るときも必ず準備しましょう！

☆入浴するとき

入浴中は脱水状態になりやすいため、お風呂上りだけでなく入浴前も水分をとるようにしましょう。

水分補給のタイミング



●水分補給って何を飲むとよいの？

ポイント 日常的に飲むならカフェインや糖分を含まない「水」や「お茶」が望ましいです。

水分補給として望ましい

- ・水
- ・お茶（カフェインを含まない飲料）

水分補給としては吸収率が悪い

※1日1回程度にしましょう

- ・コーヒー、緑茶、ジュースなど

水分補給にならない

※飲むなら水も飲みましょう

- ・アルコール飲料

もしかして脱水かも？脱水チェックリスト

このような症状が見られる時はからだ脱水のサインを出しています。

- ・日陰のある涼しい場所へ移動
- ・水分補給（経口補水液やスポーツドリンク）
- ・体を冷やす（首・脇・太ももの付けね）

すばやく処置を行いましょう！

- 口の中がねばつく
- のどが渴く
- 尿の色が濃い
- 体がだるい

