

# 冬は 病気のリスク高脱水に備えましょう！

## 脱水の原因

- ・感染症による下痢・発熱
- ・湿度の低下
- ・のどの渇きを感じにくい



## 脱水の対策

### ①こまめな水分補給を習慣に

- ・のどの渇きを感じる前に2～3時間おきに。
- ・入浴後と起床時には意識的に。
- ・水分補給には、水やカフェインが少ないお茶（ほうじ茶や麦茶）を飲む。



※大量の発汗や下痢・嘔吐の症状がある場合は塩分摂取も必要です。

### ②食事からも水分補給

- ・1日3食しっかり食べる。  
※1日の食事から約1リットルの水分を摂取しています。
- ・体調が悪いときのためにおかゆ、麺類、スープ、ゼリーなど食べやすいものをレトルトなどで用意しておくと安心。



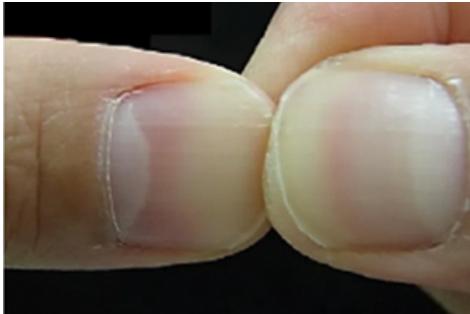
慢性腎臓病・  
糖尿病の方は  
特に脱水に注意

雪人 糖尿病の薬によっては、脱水になりやすいものもあります。  
雪人 体内の水分が不足すると、腎臓に流れる血液量が減り、腎臓の機能が悪化します。  
雪人 水分や塩分の補給については、医師の指示に従ってください。



# 脱水チェック

## 方法① ~爪押し~



手の親指の爪を逆の指でつまむ



爪がピンク色に戻るまでに  
3秒以上かかるときは  
脱水のリスクがあります



## 方法② ~尿の色~

濃い黄色や麦茶色なら今すぐ水分補給をしましょう

普段通りの水分補給

普段に+コップ1杯（約200ml）

1時間以内に500mlペットボトル半分

今すぐ500mlペットボトル半分

今すぐ500mlペットボトル2本分

ご自身の尿の色と  
比較してください。  
尿の色ごとに、必要な  
水分量を示しています。

※屋外、あるいは発汗していれば  
500mlペットボトル1本分

※この色より「濃い」、あるいは「赤・茶色」が混じっていれば  
すぐに病院へ行きましょう。

(参照) 厚生労働省 | 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133_00001.html)