



夏の水分補給

なにを？どのくらい？

日常生活 では

汗をかいたとき には

水・麦茶



スポーツドリンク

経口補水液

(脱水**予防**)

目的

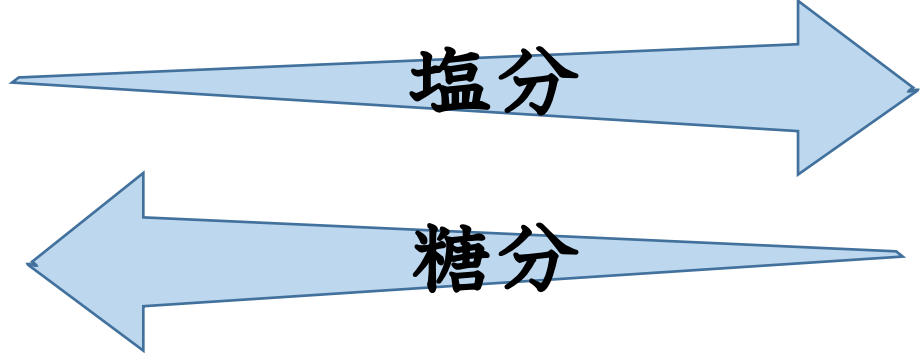
(脱水**状態**)



例えば



※糖尿病の方は
主治医の指示に
従って下さい。



注意 カフェインを含む飲料 ・ アルコール

利尿作用があるため飲んだ分そのまま尿へ→水分補給にならない

多い



- ・過度の発汗
- ・発熱
- ・嘔吐
- ・下痢



- ・二日酔い
- ・夏バテ
- ・飛行機など長時間移動



体液が失われる量



- ・暑い環境化 (気温上昇)
- ・運動
- ・入浴
- ・飲酒



日常生活



日常

非日常

少ない

水分補給の基本

① 食べる！

一気にたくさん飲んでも尿として出ていき、体内には貯められません。



② 運動によって筋肉量を増やす！

筋肉には水分が多く含まれているため、脱水症の予防になる。



③ 喉が渇く前にこまめにとる！

