



脱水症を予防しましょう！

脱水症とは、体内の水分と塩分が不足した状態をいいます。初期には自覚症状が出にくいので予防が大切です。脱水症の予防 3 原則は、



1. 規則正しい食生活，十分な睡眠をとる。
2. 環境を整える：夏季に屋外での長時間の活動はさける。屋内ではエアコンを活用し、適度な気温、湿度にする。
3. こまめな水分補給：水分補給は「のどが渇く前」が理想です。高齢者では 1 日 8 回を目安に水や麦茶で水分を補給しましょう。運動時には 30 分ごとを目安に、スポーツ飲料や経口補水液を摂取します。糖質の少ないスポーツ飲料を選びましょう。腎症のある方は水分摂取について医療者と相談してください。

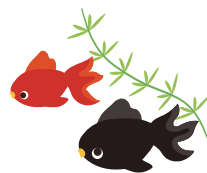
備考



2019年 7 月



日	月	火	水	木	金	土
6/30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	8/1	8/2	8/3



2019年 8 月



日	月	火	水	木	金	土
7/28	7/29	7/30	7/31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31