

# 脱水症にご用心

## -水分補給のススメ-

蒸し暑い日が続きますが、体調はいかがでしょう。  
失われた水分を補給して **脱水症** を防ぎましょう！

### 汗をかいたら何を飲む？

飲みすぎ注意

#### ■ 普段の1杯

日常の水分補給には水やお茶で十分です。

ジュースやスポーツドリンクを水代わりに飲んでいると、血糖値の上昇や虫歯の原因となるので、飲みすぎには注意しましょう。



#### ■ 汗をたくさんかいたときの1杯

一度に大量に汗をかくと、水分だけでなく塩分も大量に失われてしまいます。この状態で塩分を補給せず水のみを補給すると、のどの渇きはないのに倦怠感や頭痛・吐き気が起こる**低張性脱水(塩分欠乏性脱水)**を起こしてしまいます。たくさん汗をかいたと感じた時は塩分補給も出来るスポーツドリンクを、水やお茶を飲む場合は梅干しや塩飴で塩分を補給するようにしましょう。

コップ1杯に  
約 梅干し1個分



(血圧が高めの方や、塩分制限を行っている方は医師または管理栄養士にご相談下さい)

塩分の摂りすぎに注意

### 水分補給の5つのポイント

こまめな  
水分補給を  
心がけて

入浴前後  
就寝・起床時  
も忘れずに

のどが渇く前に  
飲みましょう

1回コップ1杯  
1日で1.2L  
飲みましょう

たくさん汗を  
かいた時は  
塩分も忘れずに

### スポーツドリンクいろいろ



糖尿病・糖質制限中の方に  
カロリーオフ・ゼロカロリー



ゼリータイプも  
あります

