

しっかり飲んでますか？ 水分不足にご用心！

暑くなって
きました！

マスクで
飲みづらい

脱水や熱中症が心配な時期となりました。水分不足は脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気にもつながるおそれがあります。意識して水分摂取を心がけましょう。

からだの60%は水分
1日に2.5ℓ水が必要です

水分不足になると・・・



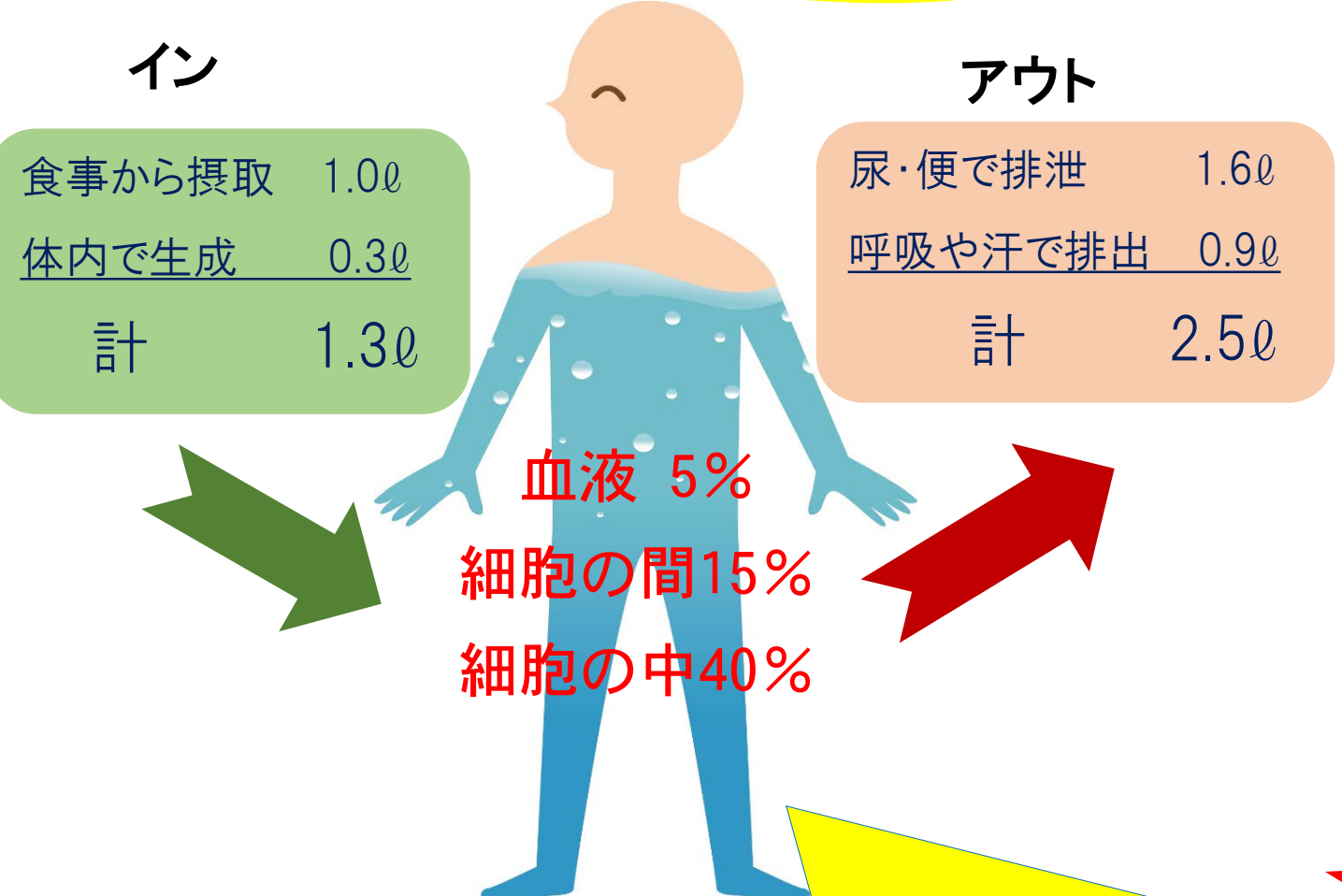
-5%

脱水症状や熱中症
などの症状が現れます

-10%

筋肉のけいれん・
循環不全等が起こります

20%失うと
命の危険が...



からだから出て行くほど補う必要があるため、
1日約1.2ℓ 摂取する必要があります

いつ飲めばいい？

何をのめばいい？

それ、逆効果かも!?

「のどの渴きを
感じる前」
「こまめに」飲みましょう。
「入浴後」や
「起床時」
も大切です。



水や麦茶がお勧めです。
汗をかいた時は
塩分が含まれている
飲み物でミネラルが
補えるものを飲みま
しょう。



カフェインを含むもの・
アルコールには利尿作
用があり、尿量が増えて
しまいます。
例) コーヒー、紅茶、
緑茶、ビールなど

