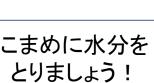
要注意! 脱水チェックシート

- □ 水分をとる習慣がない(どのくらい飲んでいるかチェックをしてみましょう)
- □ 作業環境(農作業、職場環境)状況
- □ 旅行などのイベントがあって、水分が少なくなった。
- □ 運動や作業によって汗をかいたのに水分をとらなかった
- ロ シックディ(下痢したり、吐いたり)
- □ のどが渇いた感じがしない。
- □ 汗の量が多い。
- □筋肉量の低下。
- □ 尿が出やすいお薬を飲んでいる。
- □ 食事がとれない、いつもより量が少ない。
- □ 部屋が乾燥している。







第7回 日本糖尿病教育・看護学会主催 糖尿病透析予防支援向上のための研修 プログラム・資料集より抜粋改訂

水分をとろう!!

成人は60%、高齢者は50%が「お水」と言われています。

脱水は、腎臓病に悪影響となります。

こまめに水、白湯、ほうじ茶、麦茶、緑茶などとりましょう。

目安は1200ml~1500mlくらいです。

利尿作用があるカフェインが多い、コーヒー、紅茶、緑茶は注意してください!

- *朝起きて、1杯
- *食後、または午前、午後に1杯
- *入浴の前後に1杯
- *寝る前に1杯





ビールは、尿の量を増やし、体内の水分を減らします。ビールで水分補給はできません。