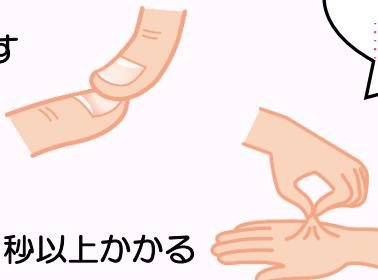


脱水は夏だけじゃない！ 脱水を未然に防ぐには？

3秒以上で脱水の可能性あり！ 直ぐに水分をとって！

- 手の指の爪をしばらく押してから離す
→ 赤みが戻るのに3秒以上かかる
- 手の甲の皮ふをつまんで離す
→ つままれた形から元に戻るのに3秒以上かかる



脱水の簡単な確認方法

“3秒チェック”

(図：大塚製薬HPより)

～冬でも脱水は起こる～

時々
“3秒チェック”
を行ったほうが
いいわね



汗をかいだ自覚がなくても、
→ 吐いた息や皮ふから、ゆっくり水分が失われていく。
→ ゆっくりなので、水分が失われたことに気づきにくい。
喉が渴いたと感じないこともある。
→ 水分をとることがおろそかになる。
→ いつの間にか脱水になっている…。

脱水を未然に防ぐために

(体重50kgの人の場合)

●普段（汗をかいだ自覚がないとき）



食事以外に1日当たり1.2L程度の水分を、何回かに分けてとりましょう。
入浴中や就寝中にも水分は失われます。入浴や就寝の前（または後）に
コップ1杯（約200mL）程度の水分をとることをおすすめします。



●スポーツ時など（汗をたくさんかいたとき）

サラサラ汗の場合は水だけでもかまいません。しかしベタベタ汗をかいだ後は、
塩分などを含むスポーツドリンク、または「水+塩タブレット」（水100mL
に対し、塩タブレット1~2粒）をとることをおすすめします。



参考：厚生労働省HP、大塚製薬HP、大塚製薬工場HP

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《一出張相談会ー保健室に薬剤師が来ます》
おくすりナビの内容、医薬品や健康、薬物乱用など
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
コロナ禍が落ち着くまで、当面開催を見合わせます。

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫（薬剤師）
准教授 岡本晃典（薬剤師）
5年生 小坂航太、瀬戸和志

