

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



(図：大塚製薬 HP より)

脱水の簡単な
確認方法

“3秒チェック”

～ 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



汗をかいた自覚がなくても、

- 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そろかになる。
- **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 50 kg の人の場合)

- 普段 (汗をかいた自覚がないとき)



食事以外に **1日当たり 1.2 L 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 200 mL) 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**をかいた後は、**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 100 mL 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 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

