ドラッグレター（2026年 11月号）

3 年生

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！

脱水の簡単な確認方法
“３秒チェック”

- 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）

～ 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。
喉が渇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 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。

《 ー出張相談会ー　保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、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！
11 月 19 日(木)　12 時 35 分 ～ 13 時 20 分

作成･発行元　北陸大学薬学部
教授　大栁賀津夫(学校薬剤師)
准教授　岡本晃典(薬剤師)
5年生　奥村桃花　中野加愛



医薬品教育・薬物乱用防止教育＆健康サポートシステム（http://www.drug-letter.com/）　今月号のくわしい情報はこちら！