

暑い夏を乗り切る！

脱水予防のPOINT



脱水になると水分だけではなく電解質も同時に失われ、唇や口の乾燥・食欲不振・尿の色が濃くなるなどの症状が現れます。しっかりと水分補給をして、脱水を防ぎましょう！

1 日に必要な水分の量

1日に食事以外からとるべき水分の量は
1.5~2Lといわれています。
外出する際に凍らせた飲み物を持ち歩くと、
身体を冷やすこともできて効果的です。



必要量の目安は、
コップ1杯200mLを1日8回♪

こまめに

少しずつ



2 自分に合った飲み物をセレクト

▼通常時・室内での軽い運動時



水・麦茶・ほうじ茶：普段の水分補給はこれでOK！



▼激しい運動・高温下での仕事や運動・食欲不振時



スポーツドリンク：カロリー、塩分もあるので飲みすぎには注意！

▼熱中症・嘔吐・下痢



経口補水液：嘔吐や下痢、熱中症を起こしている場合など、
水分の奪われる病気の場合は経口補水液を！



ひとことメモ

猛暑日が続き、暑さで身体が疲れてしまっていないですか？

昼間だけでなく、夕方から夜にかけても気温が下がらないため、

部屋の風通しを良くして冷房をつけるなど、脱水にならないために対策をしましょう！





おすすめの商品



脱水症状があるとき

【大塚製薬工場】
オーエスワンシリーズ

電解質と糖質のバランスを考えた経口補水液。



1日の目安は、
学童～成人（高齢者）
500～1000mL



リハビリテーションをサポート

【クリニコ】
リハたいむゼリー



さっぱりと水分補給♪

100kcal/1袋120g
たんぱく質10g
うちBCAA2500mg



薬局でしか買えない

【クリニコ】
アクトウォーター 大容量の水分補給ゼリー♪



ほどよい塩味と
さわやかなライチ風味で
飲みやすい！



ちょっとした塩分補給に

【サラヤ】
匠の塩飴



“夏季限定商品”

暑い日でも食べやすい！
必要な塩分と
糖分を手軽に補給♪



知ってトクする豆知識



ペットボトル症候群

砂糖の多い清涼飲料水を大量に飲むと
右図のような悪循環を招きやすくなります。
これにより、高血糖状態が続くことを
ペットボトル症候群といいます。

全身の倦怠感や吐き気などの症状を引き起こし、最悪の場合、**昏睡状態**になることも…！

清涼飲料水を飲む

血糖値が上がる

のどが渇く

⚠️ 清涼飲料水の砂糖の量に注意しよう ⚠️

角砂糖
1個分 (3g)
12kcal
糖質量：3g



炭酸飲料
(500mL)

角砂糖
15個分



スポーツドリンク
(500mL)

角砂糖
9個分



果汁100%
ジュース
(200mL)



角砂糖
7個分



乳酸菌飲料
(60mL)



角砂糖
4個分

