

脱水症予防していますか？

夏場は気温上昇や運動で体温が上昇し、その暑さから汗をかくため、体内の水分がいつもより少なくなります。
喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

何を飲んだらいいの？

- 糖質を含まない飲料を1日数回に分けて飲みましょう。
- ✖カフェインやアルコールを含んだ飲料は利尿作用があり不向きです。

○	△	✖
	とり過ぎに注意 	

注意！ 心臓や腎臓の病気で水分制限のある方は主治医の指示に従いましょう。
規則正しい生活習慣を心がけ、暴飲暴食を控えましょう。
脱水症の予防には血糖コントロールがとても大切です。