



水分補給をこまめにしよう！



水分吸収量・時間の限界

胃袋に入った水分は、小腸から吸収され、血液中に取り込まれるが、一度に吸収できる量は130cc程度
吸収に30分以上かかる

尿の色で脱水状態をチェックしましょう！

このカラーチャートは、あなたの脱水レベルを尿の色によって判定し、どの程度、水分補給すれば通常の状態に戻るかを示したものです。熱中症予防のため、セルフチェックを行いましょう。

	正常です。 いつもの水分補給を心がけましょう。
	問題ありませんが、コップ1杯程度の水分補給をしましょう。
	軽度の脱水状態が認められます。 1時間以内に250 mlの水分補給をしましょう。 屋外にいる場合や汗をかいている場合は、500 mlの水分補給をしましょう。
	脱水状態が認められます。 今すぐに250 mlの水分補給をしましょう。 屋外にいる場合や汗をかいている場合は、500 mlの水分補給をしましょう。
	危険な状態です。 今すぐに1,000 mlの水分補給をしましょう。 この色より濃い場合や赤/茶色が混じっている場合は、脱水状態以外の問題が考えられますので、病院で受診しましょう。

出典：Dehydration Urine Color Chart

**180~360cc程度を
こまめに摂るのが効果的**