

# 要注意！ 脱水チェックシート

- 水分をとる習慣がない(どのくらい飲んでいるかチェックをしてみましょう)
- 作業環境(農作業、職場環境)状況
- 旅行などのイベントがあつて、水分が少なくなった。
- 運動や作業によって汗をかいたのに水分をとらなかった
- シックデイ(下痢したり、吐いたり)
- のどが渴いた感じがしない。
- 汗の量が多い。
- 筋肉量の低下。
- 尿が出やすいお薬を飲んでいる。
- 食事がとれない、いつもより量が少ない。
- 部屋が乾燥している。



こまめに水分を  
とりましょう！



第7回 日本糖尿病教育・看護学会主催 糖尿病透析予防支援向上のための研修 プログラム・資料集より抜粋改訂

## 水分をとろう！！

成人は60%、高齢者は50%が「お水」と言われています。

脱水は、腎臓病に悪影響となります。

こまめに水、白湯、ほうじ茶、麦茶、緑茶などとりましょう。

目安は1200ml～1500mlくらいです。

利尿作用があるカフェインが多い、コーヒー、紅茶、緑茶は注意してください！

- \* 朝起きて、1杯
- \* 食後、または午前、午後に1杯
- \* 入浴の前後に1杯
- \* 寝る前に1杯



コップや湯呑の大きさは人それぞれなので、一度どのくらい入るか測ってみましょう。

ビールは、尿の量を増やし、体内の水分を減らします。**ビールで水分補給はできません。**

