

毎年2月は『**全国生活習慣病予防月間**』です。生活習慣病の一つと言われている脳梗塞や心筋梗塞は、水分不足によっても引き起こされます。皆さん水分補給は出来ていますか？寒い季節は水分補給を忘れがちです。さらに、マスクをしていることで喉の渇きに気づきにくくなると言われています。

水分の役割

●体温調節 ●酸素や栄養素の運搬 ●老廃物の排出

尿の色で簡単セルフチェック！

問題なし。
普段どおりに水分摂取を
しましょう。

1時間以内に250mlの
水分を摂取しましょう。
発汗していれば500ml
の水分を摂取しましょう。

直ちに250mlの水分を
摂取してください。
発汗していれば500mlの
水分を摂取してください。

直ちに1000mlの水分を
摂取してください。

危険な状態です。直ちに
受診してください。

参考HP：看護roo！より

水分補給に適した飲み物とは

◎	水・麦茶	水分補給には水やカフェイン0の飲み物が適しています。	
△	緑茶・コーヒー 紅茶など	カフェインの含まれる飲料は利尿作用があるため常飲には 適しません。	
×	ジュース類	ジュースを常飲すると糖分をとりすぎてしまい、生活習慣病の 原因となることがあります。	
×	お酒 (アルコール)	お酒は体内の水分を消費し、飲むほど脱水を起こしやすく なります。	
注	スポーツドリンク 経口補水液	スポーツドリンクや経口補水液など、糖分と塩分を含む飲料は 脱水時に利用し、予防には水を取りましょう。	

水分摂取の方法とタイミング

1日に必要な水分を8回に分けてコップ1杯（150～200ml）ずつ飲みましょう！



起床時

→ 朝食 →



10時

→ 昼食 →



15時

← 夕食 ←

入浴後

就寝前



食事大切な水分
補給の機会です。
1日3回バランス
よく食べましょう。

水を一度で大量に
摂取すると体液が
薄まり危険です。

疾患により水分制限がある場合は医師に相談の上、適切な水分補給をしましょう。