

脱 水

SGLT2阻害薬の服用中は、こまめな水分補給を継続（👉「水分補給」の説明書を参照）して**脱水症状に注意**してください。

● 脱水の主な症状

のどが渇く・舌や口の中が乾燥する

皮膚・粘膜が乾燥する

尿の量が少ない

脈拍がいつもより速く感じる

食欲が落ちる

倦怠感・脱力感・疲れやすい

めまい・ふらつき・立ちくらみ

● これって脱水症？（3つのセルフチェック）

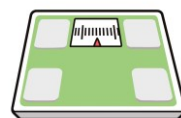
① 尿の色でチェック！

正常な尿の色は薄い黄色です。**普段より尿の黄色みが濃く尿量が少ない場合**、体の水分量が足りていない可能性があります。まずはコップ1杯の水を飲みましょう。

- ✓ 脱水でなくても、**食べ物やくすり、ビタミンなどによって尿の色が変化することがあります**。不安があれば医師や薬剤師に相談しましょう。
- ✓ **赤色や茶色の尿が混ざる場合にはすぐに医療機関を受診**しましょう。

② 体重でチェック！

体重が急激に減少（1週間で3%以上）する場合、脱水が疑われます。例えば、体重50 kgの方の場合、1.5 kg以上減少する場合は要注意です。



③ 血圧でチェック！

立ちくらみなどの症状や、収縮期（上）の血圧が20 mmHg以上低下する場合も脱水が原因となっている可能性があります。



● 脱水に注意をすべき場面とは？

✓ 夏季、運動時、起床時、入浴後

発汗などによって、脱水が起こりやすくなります。

✓ 冬季

水分摂取量が減り、脱水が起こりやすくなります。

✓ 体調不良時（シックデイ）

普段の生活では水分摂取ができていても、**感染などによって発熱・嘔吐・下痢が起こったときに、適切な食事摂取、水分摂取ができずに脱水を起こしてしまう場合があります**（👉「シックデイ」の説明書を参照）。