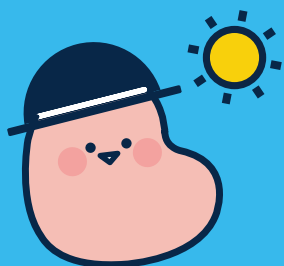


# 脱水から 腎臓を守ろう!

❗ 脱水のリスクは身近に潜んでいます!

## 1 気温



室内にいても注意が必要です。

## 2 運動



発汗量が増え、  
脱水になりやすくなります。

## 3 服薬



薬の種類によっては  
尿量が増え体の水分が減ることも。

## 脱水予防のチェックシート

- ☒ のどが渇く前に水分補給!
- ☒ 運動中はこまめに水分を!
- ☒ 薬の種類によっては注意が必要!

重症化すると腎臓に深刻な影響を  
与えることがあります。

こまめな水分補給を意識しましょう。

※水分制限がある方は、医師の指示に従って水分量を調整しましょう。

