

脱水から 腎臓を守る！



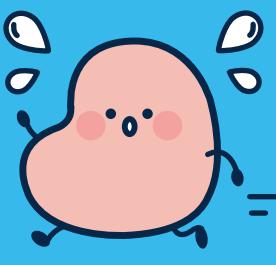
脱水のリスクは身边に潜んでいます！

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

- のどが渴く前に水分補給！
- 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。

