

脱水を 予防しよう!

STOP

腎障害

注意

汗をかいた時
入浴、運動時

水分摂取量が
減る冬季

体調不良時や
食欲のない時



POINT

のどが渴く前に

1日の水分摂取量
1~2L程度

こまめに
水分補給



脱水になると腎臓への血流が低下し、
必要な栄養や酸素を届けることができません。

注意すべき場面と水分補給のポイントに
気をつけて、腎臓をダメージから守りましょう。