



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

尿の色でセルフチェック

①

いい感じですよ。普段通りに水分をとりましょう。

②

問題はありませんが、もう少し給水しましょう（コップ1杯程度）。

③

1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

④

今すぐ250mlの水分をとりましょう。
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

⑤

今すぐ1000mlの水分をとりましょう。
この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっているときは、
脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

身体の水分量が不足

②～⑤

水分を補給して
身体の水分量を
回復させましょう

⑤より濃いときは
すぐに報告して下さい