

防ごう！ 脱水症！

脱水症の一步手前、こんな症状が長く続いたら

注意



☆立ちくらみ、ふらつき  
尿が少ない、便秘が多い

☆食欲がない

☆皮膚に張りが  
ないかさかさする...

☆なんとなく元気が  
出ない

こまめに水やお茶を飲みましょう！



水



お茶



スポーツ飲料や  
ジュースなど



ビールや  
アルコール等

コーヒーなどカフェインが含まれている物は、利尿作用があるため、おすすめできません。また、糖分の高いスポーツドリンクしか無い場合は、その都度水で2~3倍に薄めて飲むと良いでしょう。ただし、かかりつけ医にご相談を。



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)