

脱水に注意！

こんな症状はありませんか？

軽度

重症



・ふらつき



・喉が渇く



・痙攣・意識消失

水やお茶でこまめに水分を摂りましょう！

水分補給のポイント

○スポーツドリンクは糖分が多いため、摂りすぎないようにしましょう。

○年齢と共に喉の渇きを感じにくくなります。屋外でも、室内でも、こまめに水分補給を行うようにしましょう。



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)