



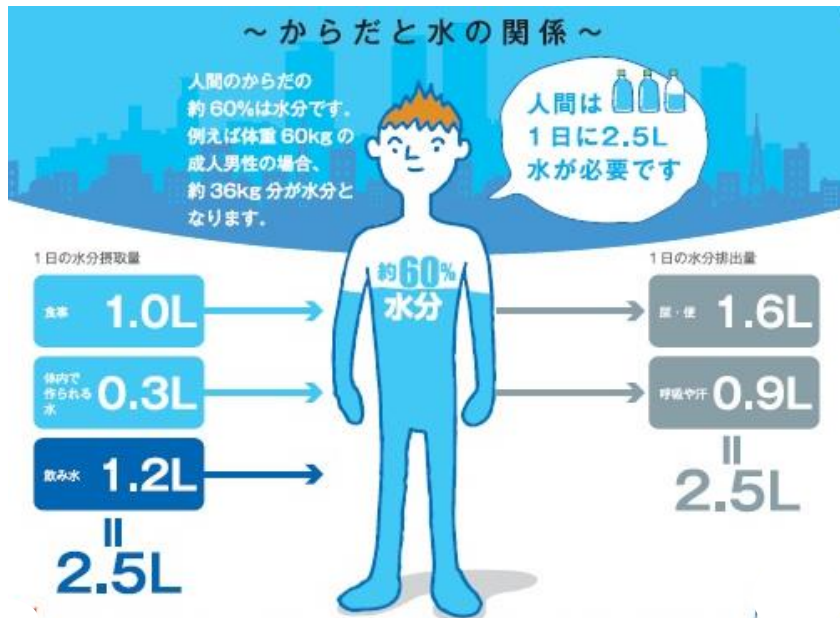
健康のために水を飲もう！

しっかり水分、元気な毎日！



保健師:大岡睦子

身体の水分が不足すると、熱中症・脳梗塞・心筋梗塞等、様々な健康障害のリスク要因となります。



たったそれだけで?!



水分を20%失うと死亡の恐れ

5% 失うと 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10% 失うと 筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20% 失うと 死に至ります。

のどの渴きは「脱水」の証拠



あと2杯、水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。

ビール 10本で 11本分

アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やします。



水分補給は、早めに こまめに！