

5月の脱水は気付きにくい 喉がかわかない人ほど、危険です！



「まだ喉はかわいていないから大丈夫」そう思っている人ほど、脱水が進んでいることがあります。喉の渇きは“水分不足の始まり”ではありません。体の水分がかなり減ってから出る“最後の警告”です。

真夏ほど暑くない5月。でもこの時期は、体が暑さに慣れていないやあまり汗をかかないことから、水分が足りていないことに気づきにくいのです。

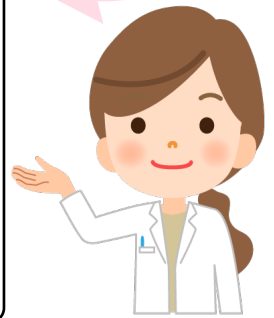
“あなたはいくつ当てはまりますか？”

- 朝起きて顔を洗ったり、着替えてからでないと水を飲まない
- トイレの回数が少なくても気にしていない
- 汗をかいていないから水分は足りていると安心している
- 喉が渇いてから水分をとっている
- 「5月はまだ大丈夫」と思っている
- 外出する時、水分を持たずに外出することが多い
- 夜中にトイレに行きたくないから、夕方以降は水分を控える

当てはまる数だけ要注意です。

これらは多くの脱水・熱中症の人が、直前までしていた行動です

普段の生活を思い浮かべながら、
みてみてください



一度にたくさん飲む必要はありません。

ポイントは「回数」です。

コップ半分をこまめに飲むことを習慣にしましょう。



“水分補給の考え方はコレ！”

- ✗ 「喉がかわいたら飲む」
- 「時間を決めて飲む」

喉の渇きは水分不足に気づくためのサインではなく、足りなくなってから出る警告。だからこそ、決めて飲むことが大切です。

飲むタイミングの目安

- ・ 起床後（寝ている間に失った水分の補給）
- ・ 食事の前後（食事に追加して飲む）
- ・ 外出前後（気づかない汗、呼吸で水分は失われます）
- ・ 入浴前後（汗をかいていなくても水分は減ります）

こまめに飲むことは、体を気づかうということ。今日の1杯が明日の体調につながります。

歯磨きや手洗いと同じ、毎日の習慣にしましょう。5月から、少し意識してみませんか。

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メール：inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

引用・参考文献：厚労省/環境省HPより作成

気になることがあれば、

どんな小さなことでもお気軽にご相談ください