

尿の色の脱水症状チェック

※水分補給は、水ではなくスポーツドリンクや経口補水液を摂取

1		正常
2		
3		
4		脱水兆候
5		
6		重度の脱水
7		
8		病院へ受診

*4~5:脱水兆候
脱水症状の前兆で今すぐ500mlほど水分補給を行う

*6~7:重度の脱水
激しい脱水状態で今すぐ1000mlほど水分補給を行う

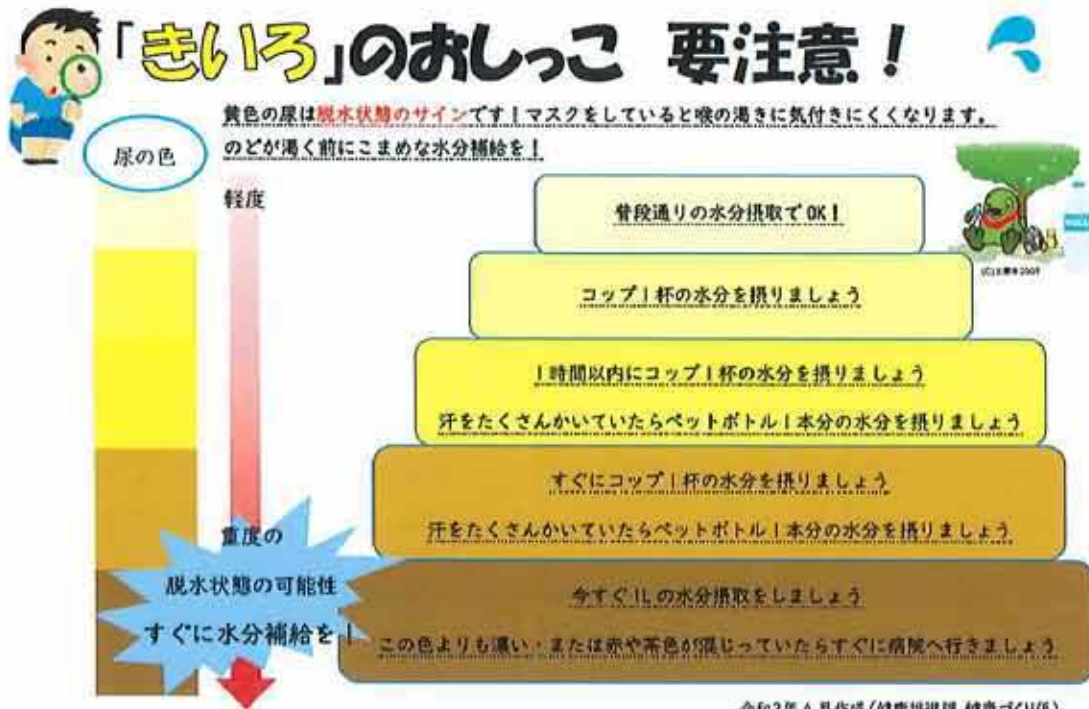
*8:病院へ受診
何らかの脱水症状が出ており、医師による検査が必要

補足事項

- ・運動における熱射病が起こってしまった場合は、体温低下のためにアイスバスによる全身浸漬を行い、深部温度の測定を行う
(※深部温に近いものとして外耳温がある)
- ・運動前後の体重減少が2%を超えないようにする

熱中症に注意しよう！「尿の色で脱水症状チェック」

熱中症予防対策として、尿の色で脱水状態をチェックすることができます。



熱中症とは、暑い環境にいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなることで起こります。重い場合は命にかかわることもある危険な病気です。

⇒熱中症について、詳しくは[こちら](#)

尿の色が濃いほど、重度の脱水症状となります！

マスクをしていると喉の渇きに気付きにくくなります。こまめな水分補給を心がけましょう！