

注意しよう！ 自発的脱水

3

注意
水だけを飲むこと
で体液濃度が薄まる

自発的脱水が
おきるメカニズム

1

発汗などによる脱水

2

体液量が減る

4

濃度を
取り戻すため
水分を排出する

5

脱水状態
が継続

乾いた状態

自発的脱水を防ぐ **正しい水分補給！**

脱水時は、水分 + **塩分 + 糖分**

失われたミネラル（ナトリウム・カリウムなど）の補給が重要です！

一緒に糖分を摂取することで効率よく水分＋ミネラル補給をすることができます。

熱中症対策に関する詳しい情報はインターネットで

熱中症対策のススメ

検索

<https://pro.saraya.com/necchusho/>

いのちをつなぐ

SARAYA

詳しい情報は
こちら▶

