

注意しよう! 自発的脱水

自発的脱水が
おきるメカニズム

1

発汗などに
よる脱水

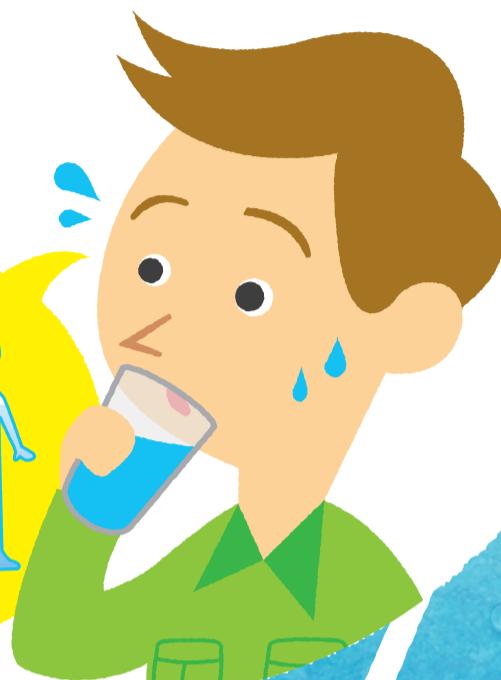


2

体液量が
減る



3
注意
水だけを飲むこと
で体液濃度が薄まる



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



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

失なわれたミネラル(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

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

検索

