

脱水の予防方法

脱水は水分もしくはナトリウムなどの電解質が失われることで起こります。合併症や副作用の引き金となるおそれがあるため予防が肝心です。

Point

① 起床時、コップ1杯の水を飲む

- ・ できれば寝る前にも飲みましょう

② 鼻呼吸を心がける



③ 外出時は要注意！

- ・ 外出前に前もって水分をとっておきましょう

夏場は水など常に携帯すること

④ 室温は適度に保つこと

脱水の予防方法

脱水は水分もしくはナトリウムなどの電解質が失われることで起こります。合併症や副作用の引き金となるおそれがあるため予防が肝心です。

Point

① 起床時、コップ1杯の水を飲む

- ・ できれば寝る前にも飲みましょう

② 鼻呼吸を心がける



③ 外出時は要注意！

- ・ 外出前に前もって水分をとっておきましょう

夏場は水など常に携帯すること

④ 室温は適度に保つこと