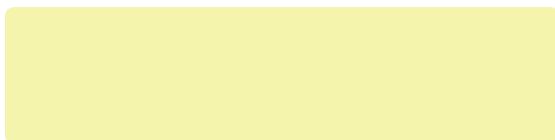


尿の色で脱水状態をチェックしましょう！

このカラーチャートは、あなたの脱水レベルを尿の色によって判定し、どの程度、水分補給すれば通常の状態に戻るかを示したものになります。熱中症予防のため、セルフチェックを行いましょよう。



正常です。
いつもどおりの水分補給を心がけましょう。



問題ありませんが、コップ1杯程度の水分補給をしましょう。



軽度の脱水症状が認められます。
1時間以内に250mlの水分補給をしましょう。
屋外にいる場合や汗をかいている場合は、500mlの水分補給をしましょう。



脱水症状が認められます。
今すぐに250mlの水分補給をしましょう。
屋外にいる場合や汗をかいている場合は、500mlの水分補給をしましょう。



危険な状態です。
今すぐに1,000mlの水分補給をしましょう。
この色より濃い場合や赤/茶色が混じっている場合は、脱水症状以外の問題が考えられますので、病院で受診しましょう。

出典 : Dehydration Urine Color Chart