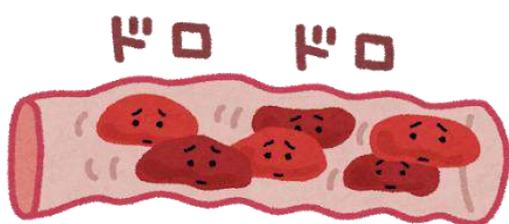


春～初夏にかけて軽度の脱水に注意しましょう！

- 症状 ☆尿が少ない・・・。
☆なんとなく元気がでない。
☆食欲がない、立ちくらみ、ふらつき
☆皮膚に張りが無い・・・。



血糖値が高いと・・・



- ☆**糖尿病**の方は健康な人と比べて脱水傾向にあります。
☆喉が乾きやすく、おしっこの量が増えます。
☆適度な水分補給が必要です。



お茶



水



スポーツ飲料や
ジュースなど



ビールや
アルコールなど