

軽い脱水時の水分補給は？

※のど渇きや尿量減、倦怠感や胃部不快感などの夏バテ様の不調、めまい、ふらつき、頭痛、微熱などが軽い脱水の症状です。

超おすすめ

おすすめ

ややおすすめ

**あまり
おすすめしない**

**出来れば
避けてほしい**

<飲み物>

<特徴>

	OS-1	塩分などの電解質が多く、糖分控えめで体液に近く吸収率が高い経口補水液
	アクアソリタ	塩分控え目で飲みやすい経口補水液。OS-1よりは吸収が緩やか
	ポカリスエット、 アクエリアス	水分、ミネラル、カロリーを効率よく補えるスポーツドリンク 経口補水液よりは塩分控えめで糖質が多く飲みやすいが吸収が緩やか
	GREEN DAKARA ポカリスエット イオンウォーター、 アクエリアスゼロ、ヴァームウォーター	糖質控え目で水分、ミネラルを補えるスポーツドリンク。吸収はやや緩やか
	麦茶、爽健美茶、十六茶、ソバ茶	カフェインゼロでミネラル、ビタミンを含み水分も補えるお茶
	100%のミカン、リンゴ、野菜ジュース	ミネラル、ビタミンを含み水分も補えるジュース
	ミネラルウォーター、ペリエなど無糖の炭酸水	ミネラルを含み水道水よりは吸収がいい水
	水道水	
	加糖のジュース、炭酸飲料	甘味が強いと、口渇を感じやすく、又、一度に量が摂りにくいいため 水分補給にはあまり適さない
	ノンアルコールカクテル	
	ノンアルコールビール	麦芽や麦汁、添加物に利尿作用のある物があり、あまりおすすめしない
	カフェイン入り飲料…コーヒー、コーラ、緑茶、 紅茶、ココア、ドリンク剤（シロピタリン、オロナミンC、 チオピタ、レッドブル、コンケルなど）	カフェインに利尿作用があり、脱水を促進する可能性も
	アルコール飲料	アルコールは利尿作用が強く、脱水を促進する可能性も

※悪心、嘔吐、意識障害、けいれんなど、重度の脱水症状時は口からの水分補給では不十分です。すみやかに医療機関を受診してください。

※経口補水液やスポーツドリンクは電解質濃度が高いのでナトリウム、カリウム等の制限を受けてる方は注意してください。