

2025 年 8 月

訪問看護ステーション にぎ和い上田 NEWS 8月号

vol. 26

さんさの季節がやってきましたね。退勤の時間になり外にでると、太鼓や笛の音、皆さんの掛け声が聞こえてきて、改めて夏を感じざるを得ないですね～。
改めて、暑い日が続きますが皆様体調におきをつけてお過ごしください。 市川



【 脱水のきっかけはトイレで分かる！ 】

皆様、日々トイレで自分のおしっこの色を確認していますか？改めて確認することは少ないですよね。
しかし、おしっこと脱水は深いつながりがあります。ぜひこの機会におしっこの色確認してみませんか！

なぜ脱水になるとおしっこが濃くなるの？

体内で不要になった物質は腎臓で処理され尿として体外に排泄されます。
しかし脱水のように体内の水分が不足すると、腎臓は体内の水分量を保つため、排泄される尿を少なくするように働きます。そのため尿に含まれる物質の濃度が高くなります。
これがおしっこを濃く変える原因です。

【表を見ながら必要な水分量を確認していきましょう！】



1

正常

2

3

4

5

水分量が足りていません！

【 注意してほしいおしごとアドバイス 】

2		問題はありませんが、もう少し給水をしましょう！ (コップ1杯程度)
3		1時間以内に約 250ml の水分を摂りましょう！ (屋外、あるいは発汗していれば 500ml の水分を摂りましょう。)
4		今すぐ 250ml の水分を摂りましょう！ (屋外、あるいは発汗していれば 500ml の水分を摂りましょう。)
5		今すぐ 1000ml の水分を摂りましょう！ この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、脱水症状 以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう！

参考：熱中症の予備軍「隠れ脱水症」のを見つけ方（厚生労働省）より

