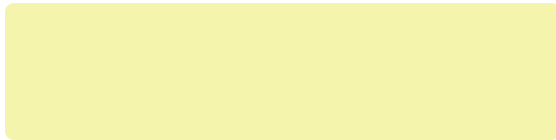


# 尿の色で脱水状態をチェックしましょう！

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よう。



問題ありませんが、コップ1杯程度の水分補給をましょよう。



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



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



危険な状態です。  
今すぐに1,000mlの水分補給をましょよう。  
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、病院で受診ましょよう。

出典：Dehydration Urine Color Chart