

尿の色で脱水チェック！

尿の色は、あなたの体内の水分量を示す大切なバロメーターです。
あなたの尿はどの色ですか？

十分に水分摂取ができている

正
常

脱水状態のため
水を多く飲む必要がある

脱
水

医療機関を受診する必要がある

脱水は熱中症や血栓を引き起こす大きな要因です。尿の色が濃くなるほど、脱水していることを表しています。尿の色を見て、**のどが渴いていなくても小まめに水分補給**をしましょう。



川越市マスコットキャラクター
ときも

【尿カラーチャート作成：東京都立広尾病院 減災対策支援室 中島 康】
※実際は、トイレの水が加わり、多少色が薄くなります。

作成：川越市健康づくり支援課 (平成30年8月)