

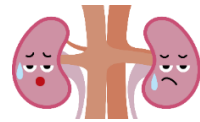
この乾燥、脱水症にご注意！



水分補給無しで
気付かない内に



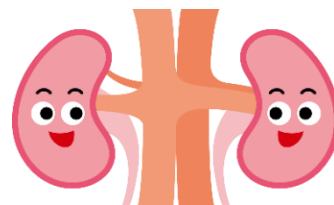
弱
る
腎
臓



“新しい日常”の脱水症対策

あ アラートで
た タイミングよく
らしい
日 日本の水を
常 上手に飲もう

アラートで	異常お知らせ機能付き温湿度計 気象庁の乾燥注意報情報 http://www.jma.go.jp/jp/warn/000_21.html
タイミングよく	飲んでから 朝食、マスクをつける、 運動、入浴、就寝。 そして、アラート時 「先制飲水」という習慣
日本の水を	飲み慣れた日本の水を。 電解水素水もおいしく飲める 水です。
上手に 飲もう	1日1.2ℓを目標、汗をかく時は 塩分と一緒に（水分制限のある 腎臓病患者は主治医指導の下で） (梅干等)



元気な腎臓

