

## インフォシート #6

# 脱水しているか自分で知る方法

普段から脱水しているかどうか確認することは体調管理にとっても重要です。  
特にこれからの暑い時期には熱中症予防のために水分補給をしっかりしましょう。

下のチャートを参考に自分で尿の色を確認することで簡易的に体の脱水状況がある程度わかります。  
それを元に水分補給が必要かどうか判断しましょう。(1)  
このチャートは主観的8ポイントカラースケールと呼ばれています。(2)



参考文献：

1. <https://www.healthdirect.gov.au/urine-colour-chart>
2. Belasco, Rebekah, et. al. "The Effect of Hydration on Urine Color Objectively Evaluated in CIE L\*a\*b\* Color Space." *Frontiers in Nutrition*, vol. 7, October 2020, pp 1-9.

