

夏の脱水、腎臓に負担をかけていませんか？

…職場で見直したい 水分補給と健診結果のチェック…



腎臓は『体のフィルター』。

老廃物を尿として出し、
水分・塩分のバランスや血圧管理にも関わります。

1 健診で見たい3つの数値

① eGFR



腎臓の
ろ過力の目安

② クレアチニン



老廃物の
たまり具合

③ 尿たんぱく



フィルターの
傷みのサイン



1回だけでなく、**前年との比較**も大切

2 こんなサインに注意



尿の色が濃い



日中のトイレ回数が少ない



口の渇き



立ちくらみ・足のつり

3 職場でできる4つの対策

① 水やお茶を 手に取りやすい場所へ



いつでも水分補給できる
環境づくりを。

② 朝礼後に “まず一口”



1日のはじめに、体と
腎臓をうるおしましょう。

③ 尿の色チャートで 見える化

尿の色チャート(目安)



うすい → 濃い

トイレに掲示して、
みんなでセルフチェック！

④ 健診結果は 前年と並べて確認



変化に気づくことが、
早めの対策につながります。



赤みのある尿、強いむくみ、だるさが続くときは、
自己判断せず医療機関へ相談しましょう。



夏の脱水対策は、熱中症予防だけでなく、
腎臓をいたわる習慣づくりにもつながります。

