

夏の脱水対策に経口補水液



皆さんは熱中症と聞いて何を思い浮かべますか？

『脱水症』を思い浮かべる方も多いと思います。

脱水症は夏だけではなく、実は冬でもなる可能性があります。脱水状態では、体内の水分と同時に塩分なども失われてしまいます。そんなときに推奨されているのが『経口補水液』です。経口補水液は、水分だけでなく塩分、糖質をバランスよく配合しているので体内に速やかに補給できます。

脱水状態になりやすい条件

夏場

運動などによる過度の発汗

冬場

感染性腸炎、風邪による発熱、下痢、嘔吐時、部屋の乾燥など

脱水症の症状と重症度

分類	症状	治療
I度	<ul style="list-style-type: none">めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉の硬直(こむら返り)意識障害はない	<u>通常は現場で対応可能</u> 冷所での安静、体を冷やす、経口的に水とナトリウムの補給を。
II度	<ul style="list-style-type: none">頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感(カラダがぐったりする、力が入らないなど)集中力・判断力の低下	<u>医療機関での診察が必要</u> 体温管理、安静、十分な水とナトリウムの補給を(経口摂取困難な時は点滴にて)。
III度	<ul style="list-style-type: none">意識障害、痙攣発作(呼びかけや刺激への反応がおかしい・カラダにガクガクとひきつけがある)	<u>入院・集中治療が必要</u>

経口補水液とは？

体から失われた水分と塩分を素早く吸収できるようにブドウ糖やミネラル（ナトリウムやカリウム等）の濃度が調整された飲料水です。

スポーツドリンクと比べてミネラルは多く、糖分は少なく作られています。

日常生活における水・ミネラル補給であればスポーツドリンクで十分ですが脱水症には経口補水液の方が適しています。

薬局で取り扱っている商品

■経口補水液 OS-1 PET ボトル (500ml)

・適応

感染性胃腸炎、感冒による下痢・吐き気・発熱

高齢者の水分不足

過度の発汗、脱水を伴う熱中症



・飲み方

目安量を参考に状態によって自由に飲むことができます。

成人：500～1000 ml (1日1～2本)

幼児：300～600 ml (1日1本まで)

乳児：体重1kgあたり30～50 ml

・注意点

- ① 経口補水液は薄めたり、何かに混ぜたりすると電解質とブドウ糖のバランスが崩れて水分の吸収速度に影響が出るのでそのまま飲むようにしてください。
- ② OS-1 は金属の水筒や容器に入れしないでください。塩分を含む飲料なので金属の水筒や容器に入れると錆びる可能性があります。



高血圧、腎臓病、糖尿病の疾患がある方

OS-1 にはナトリウムとカリウムが比較的多く含まれています。
また、100ml あたりブドウ糖が 1.8g 含まれているため、栄養指導を受けている方はかかりつけの医師にご相談ください。



※健常人の食塩の推奨量：男性 8.0g 未満 女性 7.0 未満

※健常人のカリウムの推奨量：男性 3.0g 以上 女性 2.6g 以上

(大塚製薬/日本救急医学会熱中症ガイドライン/日本食品成分表 参照)

オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>