



経口補水液について

-おくすりの話 vol.12-

薬剤部 武 宏樹



まだまだ暑い日が続いていますが、最近よくテレビなどで良く目にする経口補水液についてお話をさせていただきます。

その前に、、、

脱水

について少しお話しします。

「脱水って体の水分が不足する事でしょ!!」って思われている方が多いと思います。

しかし、それだけではないのです。確かに体の水分が不足するのですが、

それと同時に体内の電解質(ナトリウムやカリウムなど)が不足した状態のことを脱水と言います。

では、脱水が起きるとどうなるのでしょうか？

脱水は嘔吐・下痢・発熱・発汗過多から脱水が起きます。

その後、目の周囲がくぼむ。唇やノドの渇き。

手足が冷たく皮膚が乾燥する。頭痛・めまい・立ちくらみがする。

などと言った症状が起きます。

特に、元々水分量の少ないお年寄りや代謝が活発なお子さまは水分が奪われやすいので脱水になりやすいと言われています。

そんなときに、、、

経口補水液

の出番です!!

経口補水液は電解質と糖質の配合バランスを考慮すること

により水・電解質の吸収を良くした食品となっています。

よくテレビなどで宣伝されているのがOS-1ですね。

OS-1のような経口補水液はドラッグストアなどで

手軽に手に入ります。

経口補水液は脱水状態の方の

水・電解質の補給・維持に適しています。

しかし、飲み過ぎには注意しなければなりません!!

飲用には適切な1日の目安量があります。

学童～成人は500～1000ml、幼児は300～600ml、

幼児では体重1kgあたり30～50mlとなっています。

1日で経口補水液2本を飲むと

高血圧患者の1日塩分摂取量の上限6gの半分を

経口補水液で摂取する事となります。

特に高血圧、心臓病、腎疾患などを患っている方は注意が必要です。健康の方でも上記の目安量以上を飲むとノドの渇きから始まり、意識の混乱や痙攣・意識が遠のいたりする可能性があります。

OS-1の注意書きには「医師、看護師、薬剤師、管理栄養士の指導に従ってお飲み下さい」と記載されていますので、購入前には必ず我々薬剤師にご相談ください!!



ところで、

経口補水液

を作ってみたくありませんか？

実は言うところ、経口補水液は誰でも簡単に

ご自宅で作れるんです!!

1Lの水に砂糖40g

(大さじ4と1/2)と

食塩3g(小さじ1/2)を

入れて溶かして出来上がりです。



そこにお好みで

レモンやグレープフルーツなどの果汁を

入れると飲みやすくなります。簡単ですね。

一度作ってみてください。

ただし、これも先ほどお話しした通り

飲み過ぎには注意が必要です。

まだまだ暑い日が続くと思いますが、

こまめに水分補給をして

健康には気を付けて残暑を乗り切りましょう!!