

# 体にとって大切な水

8月



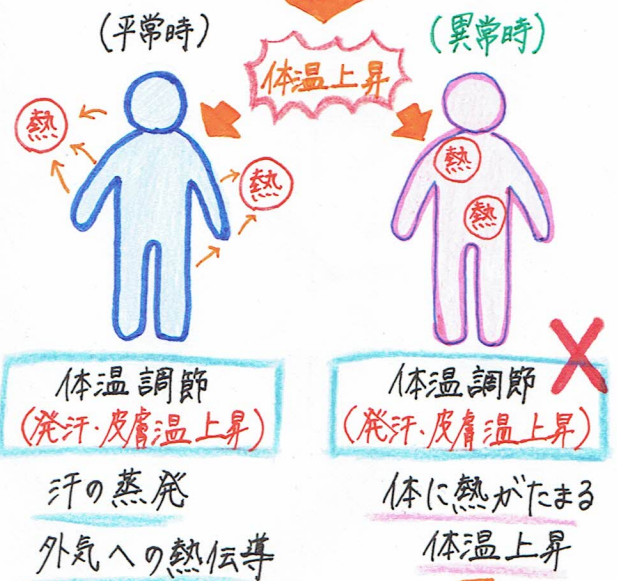
気持ちよく晴れ渡った青空に、  
照りつけるような陽射し。いよいよ夏  
本番です!! 熱中症対策はできていますか?  
水分と塩分は足りていますか? 今月は、飲む  
点滴といわれる「経口補水液」について、紹介します。



例年、熱中症による救急搬送者数や死者数が急増しています。

暑い時・激しい運動

私たちの体は、血管を広げて  
外気に体内の熱を放散したり、  
汗をかいて蒸発させたことで体温の  
急激な上昇を防いでいます。しかし、  
気温が高いと体内の熱は放散されず  
湿度が高いと汗は蒸発しません。



熱中症

熱中症は周りの温度に体が対応することができず、  
体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、  
体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で  
起こります。そこで **オススメ** したいのが「経口補水液」です。





## ☆経口補水液とは☆

水分や塩分を速やかに吸収・補給できるよう、  
塩分・糖分の量やバランスを調整した飲料です。



### ☆飲み方のコツ

一度にたくさん飲むと吐くことがあります。

少量ずつ頻繁に飲みましょう。

(下痢やおう吐があるときは、そのつど飲みましょう)

※ゼリータイプもあります(えん下降害の方にはオススX)

学童～成人 (高齢者を含む)	500～1000 mg/日
-------------------	---------------

幼児	300～600 mg/日
----	--------------

乳児	30～50 mg/日
----	------------

## ☆ここでQ&A☆

Q: スポーツドリンクとは何が違うの?

A: スポーツドリンクは電解質(ナトリウムなどの塩分)が低く、糖質濃度が高い飲料です。下痢やおう吐、発熱などの脱水状態には経口補水液が適しています。

Q: 高血圧、糖尿病、腎臓病などの人も飲めるの?

A: 経口補水液には、ナトリウム、カリウムが比較的多く含まれていますので、  
かかりつけの先生へご相談ください。



## ☆和製<sup>オーラルイス</sup>ORS(経口補水液)☆おがゆに梅干し!

水分をたっぷり含んだお米(糖分)に梅干し(塩分)が1つ  
入ったおがゆは、「和製ORS」です。梅干し1個の塩分量は、  
点滴1本分とほぼ同じで、脱水気味のカラダにピッタリです!!



# 脱水は静かに進みます

# 早め早めの対処が重要です