

シルバークロス通信 8月号

大塚製薬 HP より抜粋



OS-1 は軽度から中等度の脱水症の時に飲みください。
脱水症でない場合は、経口補水液を飲む必要はありません。

OS-1 は、脱水症のための食事療法(経口補水療法)に用いる経口補水液です。
脱水時には身体から水と電解質が失われているため、それを補うことを目的としています。
脱水症でない場合には、OS-1 を飲む必要はありません。

下記の状態等を原因とした、軽度から中等度の脱水症の際には OS-1 をご利用ください。

- 感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を原因とした脱水症
- 高齢者の経口摂取不足を原因とした脱水症
- 過度の発汗を原因とした脱水症
- 脱水を伴う熱中症にも

塩分がとても多い(1.5g)
ので、元気な人が飲むと
体に負担がかかります。

OS-1 は、予防的に飲むものではありません。発熱、下痢、嘔吐、汗をかきすぎたときなど、「すでに脱水気味のとき」に飲むのが正しい使い方です。普段の水分補給には、水やお茶、スポーツドリンクが適しています。喉がかわく前に、こまめに飲むことが熱中症や脱水症の予防になります。

経口補水液が必要なとき



社会医療法人
製鉄記念八幡病院 理事長
土橋 卓也

原則

経口補水液は、脱水症のための
食事療法(経口補水療法)に用いるものです。
脱水症でない場合は、経口補水液を飲む必要はありません。

私たちのカラダは一日のうち、カラダに入る水分の量と、カラダから出ていく水分の量が同じになるように調整されています。何らかの原因で、このバランスが排出(OUT)側に傾いてしまうと、「脱水症」の原因になります。軽度から中等度の脱水症の際には、経口補水液が推奨されます。

脱水症のサインがあればすぐに対処する

脱水症を放置すると生命に関わる可能性があります。
高血圧であっても、軽度から中等度の脱水症になった際には経口補水液の使用が推奨されますので、日頃から減塩を心がけている人や高血圧などの持病がある人は、経口補水液の使用について事前にかかりつけの先生に相談することをお勧めします。

脱水症のサイン



めまい・立ち眩み



こむらえり・筋肉痛



頭痛



疲労感・倦怠感

経口補水液の組成(スポーツドリンクとの違い)

食塩量

脱水症で不足している電解質(ナトリウムやカリウム等)を補給するため、電解質濃度が高くなっています。



糖分量

ナトリウム・水の吸収速度を速めるために、糖分(ブドウ糖)の添加量を少なく調整しています。



スポーツドリンクは、スポーツ時の発汗により失われた水とナトリウムの補給とエネルギーの補給を目的とした飲料で、その組成はアスリートのためのトータルコンディショニングガイドラインにおいて食塩0.1～0.2%、炭水化物(主として糖質)3～8%が推奨されています。

高血圧の人の熱中症予防について

日本高血圧学会減塩委員会

1. 水分は夏には多く摂ることが望めます

夏は皮膚からの蒸発増加により水分が不足しやすくなります。屋外での運動や作業のみならず、高温環境にある室内でも水分の喪失が多く、熱中症の危険性が高まります。血圧が正常な人も高血圧の人も、水分は十分に摂ることが望めます。環境省の熱中症予防情報サイトでは、1日当たり1.2リットルを目安としたこまめな水分補給を推奨しています。

2. 食塩(ナトリウム)は高血圧の人は夏でも制限することが望めます

夏は発汗により塩分(ここではナトリウムのことを「塩分」と記載します)やカリウムなどのミネラルがいくらか失われますが、日本人の食塩摂取量は平均1日10グラム程度と多く、目標量を超えています。高血圧の人は、原則として夏でも適切な減塩が必要で、1日6グラム未満が望めます。

3. 発汗が多い場合には、水分とともに少量の塩分を補給することが望めます

高温環境下での作業や運動などでとくに発汗が多い場合には、水分だけを補給すると血液のナトリウムやカリウムが低くなることがあります。その場合は、水分とともにスポーツ飲料や経口補水液^(注)などで塩分・ミネラルを補給することが勧められますが、スポーツ飲料で補給の際には糖分の摂り過ぎに注意が必要となる場合があります。なお、通常の食事を摂っている方は、意識的に塩分摂取を増やす必要はありません。日頃から減塩を心がけている方や高血圧などで薬を服用中の方は、適切な水分と塩分補給についてかかりつけの先生にご相談下さい。

4. 高齢者の熱中症予防について：まずは暑さ対策と水分補給

高齢者では、のどの渇きを感じにくくなることから、部屋の温度を測定し、エアコンなどを適切に使用して暑さを避けることと、意識的に水分を補給することが勧められます。また食欲が低下している場合は、調理法を工夫するなど必要な栄養を確保できるよう努めて下さい。