

経口補水液(ORS)のすすめ

《病気の豆知識シリーズ》

栄養管理室

猛暑、酷暑と、ここ数年は異常に暑い夏が続きますね。暑い季節に必ず話題になるのが『脱水』で、脱水とは下痢・嘔吐や発汗により、水分排泄量が増加し、体内の水分量が低下することで、様々な症状を引き起こされてしまいます。脱水の症状としては、口渇、血圧低下、頭痛、めまい、筋肉疲労（だるさ）、肌の乾燥、尿が出なくなるなどがあります。

脱水というのは、夏に限定される症状ではありません。風邪やインフルエンザ、食中毒（食あたり）などで嘔吐や下痢を起こした時にも、脱水に陥る可能性があります。特に乳幼児や高齢者では脱水に陥りやすいため注意が必要です。

軽い脱水や、脱水が疑われる時には、口から水分補給を基本とし、安静を保つことで症状が緩和されます。病院に運ばれるほどの重症な時には、点滴を用いて体内の水分補正を行います。

さて、脱水にまつわる水分補給で、最近注目を集めているのが『経口補水療法』です。簡単に言うと、病院で行われる点滴治療を、口から摂取するという方法です。

その際に使用されるのが経口補水液（以下、ORS : Oral Rehydration Solution）というもので、口から水分と電解質を素早く補給できるように、ナトリウムとブドウ糖の濃度を調整した飲料なのです。その成分は WHO（世界保健機構）により定められていて、国内では OS-1®（大塚製薬工場）、アクアサポート（明治）、アクアライト ORS®（和光堂）などの製品名で、ドラッグストアや、赤ちゃんショップなどで購入することができますし、最近ではコンビニなどでも見かけるようになりました。水分補給にはスポーツドリンクを用いる方も多いかもしれませんが、実はスポーツドリンクには、糖分の量が多く、塩分の濃度が低いため、水分補給にはあまり適していないのです。

ORS は自宅で作成することも可能です。『水』と『砂糖』と『塩』を表記のレシピ通りにきちんと測って混ぜるだけで出来上がり！！重要なのは、水・糖分・塩分を、この割合で一緒に摂るという事です。

ORS は心臓や腎臓に負担をかけることがありますので、医師からナトリウム（塩分）やカリウムの制限を指示されている方は、使用できない場合がありますので注意が必要です。

脱水予防に、小まめな水分摂取を心がけている方も多いと思います。その際にどんな物を飲まれますか？水やお茶、麦茶、スポーツドリンク…様々なものを選択されと思いますが、是非その一つに ORS を加えてみてください。

脱水は、命に係わる怖い病態です。意外と重症になることもありますので、脱水かな？と思った時には早めに医療機関を受診してください。



自宅で作れる ORS レシピ

水 : 1,000ml
砂糖 : 40g
塩 : 3g



独立行政法人

国立病院機構

豊橋医療センター

National Hospital Organization Toyohashi Medical Center

〒440-8510

豊橋市飯村町字浜道上 50

TEL0532-62-0301 FAX0532-62-3352