

ひまわり薬局 ニュース



2022年 8月号 No.78 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島 161-2 TEL 0235-28-3500

経口補水液を上手に使いましょう

今年の夏は暑い日が続いており、熱中症対策に力を入れている方も多いのではないのでしょうか？気温の上昇とともに体温も上昇し、体は発汗によって体温を下げようと働きます。その汗には水分、塩分等が含まれており、発汗によって失われた水分を上手に補給することが重要です。

今回は、脱水症と経口補水液について確認していきましょう。

脱水症とは？



脱水症は、水と電解質(塩分が水に溶けると電解質になります)で構成される体液が汗で失われ、その補給ができない場合に生じます。脱水症になると血液の量が減り血圧が低下します。血圧が低下すると、必要な栄養素が体に行き渡らなくなり老廃物を排泄する力が低下します。症状としては、口の渇きや体のだるさ、立ちくらみ、筋肉のけいれん、食欲低下等が現れます。

経口補水液とは？



食塩とブドウ糖を混ぜて、適切な濃度で水に溶かしたもので、スポーツドリンクと比べて、電解質(ナトリウムやカリウム、クロール)濃度が高く、水と電解質の吸収を早めるために糖濃度が低い組成となっています。小腸で水分の吸収が円滑に行われるため、主に下痢・嘔吐・発熱・発汗による脱水症状時に飲むことが適しています。

脱水症の重症度は、通常、脱水による体重減少の割合によって3つの段階に分かれます。

軽度	中等度	重度
体重の減少が2%以上～5%未満	体重の減少が5%以上～10%未満	体重の減少が10%以上
見た目には分からない脱水症 軽い下痢、嘔吐、微熱	喀痰喀出困難 血圧・臓器血流低下 感染症 心・腎・呼吸不全	死に至る



経口補水液は、軽度から中等度の脱水症の方の水・電解質を補給するのに適しています。最近はアップル風味等、飲みやすい味もあります。



ゼリーは、液体より塩味を感じにくい
ため味が苦手な方も飲みやすく、小さいお子さまや嚥下機能が低下した方でも一口ずつスプーンに乗せて飲ませることができます。

注意

経口補水液にはナトリウムとカリウムが比較的多く含まれており、一定量のブドウ糖が含まれています。水分制限の指示を受けている方、食事指導を受けている方、腎臓疾患、心臓疾患のある方は主治医に1日の摂取量を相談しましょう。

終わりに...

夏真っ盛りで熱帯夜も続くこの時期...人は寝ている間もコップ2杯程度の汗をかくこともあります。ご高齢の方や小さいお子さまは脱水症になりやすいので注意が必要です。上手な水分補給で暑い夏を乗り越えましょう。



薬剤師：大井真悠子

かかりつけ薬剤師をご存知ですか？

お薬のこと、健康のことなど気軽に相談してみませんか？

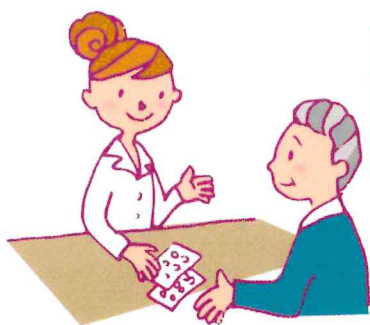


最近、薬の飲み忘れや
飲み間違いが増えてきた…

薬の副作用の
経験がある

アレルギーがあるから
お薬を飲むのが不安…

サプリメントや一般薬を
購入して飲みたいけど
何がいいか相談したい



わたしの「かかりつけ薬剤師」
になってください。

※かかりつけ薬剤師管理指導料、1割負担の方、約30円、2割負担の方、約60円3割負担の方、約100円のプラス負担となります。ご了承ください。

詳しいことは薬局スタッフへお声かけください。



一般社団法人ファルマネット山形

鶴岡ひまわり薬局

山形県鶴岡市日枝字海老島161番地2

TEL:0235-28-3500

