

# 脱水状態時には水と“塩分”を



体温の上昇による発汗によって、水分と塩分が失われて脱水状態になります。それを補うために水だけを飲むと、カラダの塩分が薄まってしまいます。脱水状態時には、水分だけでなく塩分を摂取することが必要です。



## 経口補水療法と経口補水液について

- 経口補水療法 (Oral Rehydration Therapy:ORT) は経口補水液 (Oral Rehydration Solution:ORS) を飲んで脱水状態を改善させる方法です。
- 経口補水液 (ORS) は水分と塩分を速やかに吸収・補給できるよう、塩分と糖分の量やバランスを調整した飲料です。
- 水・お茶は、塩分が補給できないため、脱水状態時の水分・塩分補給にはお勧めできません。
- 過度の発汗による水分と塩分の喪失時には、経口補水液 (ORS) が適しています。

### 経口補水液の電解質組成

(単位: mEq/L)

成分	Na <sup>+</sup>	K <sup>+</sup>	Cl <sup>-</sup>	Mg <sup>2+</sup>	リン (mmol/L)	乳酸 イオン	クエン酸 イオン	炭水化物 (ブドウ糖)	
WHO-ORS (2002年)	75	20	65				30	1.35%	
米国小児学会 経口補水療法指針 (維持液)	40~60	20	「陰イオン添加」 「糖質とNaモル比は2:1を超えない」						2.0~ 2.5%
ORS (病者用食品)	50	20	50	2	2	31		2.5% (1.8%)	
ミネラルウォーター <sup>※</sup>	0.04 ~4.04	0.01 ~0.46		0.01 ~5.73					

塩分の補給をせずに、水分だけの補給をすると、体液がかえって薄まってしまい、塩分不足がさらに進む可能性があります。

脱水症の治療や予防には、体液に近い「水分+塩分」と

その吸収スピードを高める「糖分」を一緒にとる必要があります。

いざという時のために、塩分と糖分をバランスよく配合した

経口補水液を常備しましょう。

市販されている経口補水液は、OS-1（大塚製薬）があり、薬局で購入できます。

飲む量は、1日500ml～1000mlが目安。1時間に1回、コップ半分ほど飲みましょう。

吐き気があり、一度にたくさん飲めないときは、少しずつ飲み、様子をみながら増やしていきましょう。無理に飲まないで下さい。

下痢をしたり、吐いたりした時は、その都度飲むようにしましょう。

# 経口補水液の作り方



1 砂糖40g(上白糖大さじ4と  
 $\frac{1}{2}$ 杯)と食塩3g(小さじ $\frac{1}{2}$ 杯)  
を湯冷まし1リットルによく  
溶かす。

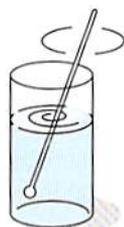
砂糖



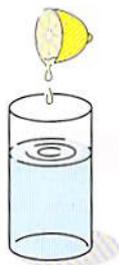
塩



2 かき混ぜて  
飲みやすい温度にする。



3 果汁(レモンや  
グレープフルーツなど)を  
絞ると飲みやすくなり、  
カリウムの補給にもなります。



なお、経口補水液として市販されて  
いるものもありますので、

常備して

おくと良いでしょう。



詳しくは医師にお尋ねください。



# オーエスワン® は水と電解質の補給に役立つ病者用食品です

オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水症状の方の水・電解質を補給するのに適した病者用食品です。

感染性腸炎、感冒による下痢・おう吐・発熱、高齢者の経口摂取不足、過度の発汗などによる脱水状態に適しています。

※オーエスワンゼリーは、そしゃく・えん下困難な場合も用いることができますが、医師とご相談の上、ご使用下さい。



## 個別評価型・病者用食品とは

特別用途食品のうちで特定の疾病のための食事療法上の期待できる効果の根拠が医学的、栄養学的に明らかにされているとして消費者庁が許可した食品です。

## 摂取上の注意

- 【学童～成人】(高齢者を含む) 500～1000mL (g) / 1日
- 【 幼 児 】 300～600mL (g) / 1日
- 【 乳 児 】 体重1kg 当たり30～50mL (g) / 1日

※上記の1日当たり目安量を参考に、脱水状態に合わせて適宜増減してお飲み下さい

※(g)はオーエスワンゼリーにのみ適用します

医師から脱水状態時の食事療法として指示された場合に限りお飲み下さい。

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。

食事療法の素材として適するものであって、多く飲用することによって原疾患が治癒するものではありません。

【OS-1のお問い合わせ先】(株)大塚製薬工場 お客様相談センター 0120-872-873



販売提携  
大塚製薬株式会社  
東京都千代田区神田町2-9

販売者  
株式会社大塚製薬工場  
徳島県鳴門市撫養町立岩字芥原115

2011年8月改訂  
ZO A3211H01  
(6842)SD