

『経口補水液について』



天塩町立病院の薬剤師、寺門です。今回は「経口補水液」についてのお話です。

最近テレビCMなどで見かけることが増えてきたので、ご存知の方も多いかと思っています。

経口補水液とは、水の中に塩（食塩）と砂糖（ブドウ糖）を適切な比率で混ぜた水溶液のことをいいます。「飲む点滴」と言われるぐらい、非常に効率よく水分補給が可能ですことから、世界中に普及しています。



特に発展途上国では、十分な医療施設がなく点滴が出来ないことが多くあるため、安価で簡便な経口補水液による治療が急速に広がりました。

感染症などで下痢が起きていると、大腸で十分な水分吸収が出来なくなるため、水を飲んでいても容易に脱水症になってしまう事が多々あります。しかし、経口補水液を飲んでいれば、下痢になっても効率よく水分補給が可能になります。その理由は、塩（食塩）と砂糖（ブドウ糖）の適切な比率にあります。この比率通りに作られているのが、「経口補水液」です。かぜをひいた時、発熱後、入浴

後、運動後、アレルギー反応が続く時、炎症時、仕事の後、屋外作業時、睡眠後、など様々な状況において、脱水症になりやすいです。そのような時は、是非「経口補水液」を思い出してください。

かくれ脱水対策として、2倍に薄めて飲むこともお勧めですし、脱水の早期解消のため、まずは経口補水液をそのままの濃度で1本飲んで、2本目からは清涼飲料水（スポーツドリンクなど）にする。なんて飲み方もおすすめです。

これから、汗をかきやすい季節

になってきます。

脱水時の水分補給として、経口補水液を自宅に常備しておいてはいかがでしょうか？

経口補水液やスポーツドリンク、お茶などを使い分け、意識的な水分補給を心掛けることで脱水状態にならないようにしましょう。

脱水を防止することは、体調管理の第一歩です。

