



しいのみつうしん

第45号

脱水症状にOS-1



●脱水症状とは？

水分摂取が不足するか、発熱・発汗・下痢・おう吐などのため体内から水分が失われる状態が脱水症状です。子どもの場合、大人に比べて体の水分の割合が多いため、脱水症になりやすいので注意が必要です

●脱水症状のサイン

脱水状態のサイン



頭痛・吐き気



口の渇き



目がくぼむ



倦怠感



めまい



顔色が悪い

●経口補水療法とは？

軽度から中等度の脱水状態時の対応として、経口補水液を飲むという療法があります。WHO（世界保健機関）は、1970年代にコレラ感染による脱水症状に経口補水液を使用して、大きな成果をあげました。

脱水とは、水分だけでなく電解質（NaCl＝塩分、K＝カリウム）も失われることです。脱水状態に陥った時、水だけを補給しても電解質を補うことが出来ません。経口補水液には、数種類の電解質とブドウ糖などがバランス良く含まれています。重要な電解質を含む水分は、適度のブドウ糖がある方がからだに取り込まれやすくなります。経口補水液の場合、ちょうど良いバランスで作られています。



●どこで売っているの？

OS-1（オーエスワン）は、しいのみセンター薬局で、500ml、200ml を販売しています。

●スポーツドリンクは、電解質が少なく、糖分が多すぎる

スポーツドリンク（スポーツ飲料、イオン飲料）を飲む機会は多くあります。水分を吸収するのに適した糖分は2.5%以下ですが、多くのスポーツドリンクは6%以上となっています。そのため、飲み方を誤ると虫歯の原因となります。虫歯にならないためには、だらだら飲まない、摂取頻度を少なくするなどの工夫が必要です。

また、スポーツドリンクは電解質が少ないため、下痢、嘔吐（おうと）で失われた電解質を十分に補給できません。

水分補給・電解質補給に適しているのは、OS-1（オーエスワン）、アクアライトORSなどの「経口補水液」です。

経口補水液の成分

| | | Na(mEq/l) | K(mEq/l) | 糖分(炭水化物) |
|----------|-----------------|-----------|----------|----------|
| ガイドライン | WHOの推奨する経口補水液 | 75 | 20 | 1.35% |
| | 米國小児科学会 | 40-60 | 20 | 2-2.5% |
| 経口補水液 | OS-1 | 50 | 20 | 2.5% |
| スポーツドリンク | ポカリスエット | 21 | 5 | 6.7% |
| | ポカリスエットイオンウォーター | 21 | 5 | 2.1% |
| | アクエリアス | 14.8 | 2 | 4.7% |

●経口補水液の飲ませ方

- 1、下痢・おう吐が始まったけど、まだ脱水状態になっていない時
下痢やおう吐のたびに飲ませてあげてください。
- 2、下痢・おう吐、過度の発汗で軽度～中等度の脱水状態になった時
初めの3.4時間は飲みたがるだけ飲ませましょう。あわてず、ゆっくりと。



飲ませ方のコツ

- ・脱水状態になったからといって、あわてて一度にたくさん飲むと余計におう吐してしまう場合がありますので注意が必要です。一口ずつか、スプーンなどを使い、少しずつ頻りに飲ませてください。ある程度飲ませても吐かなければ、自由に飲ませてください。
 - ・経口補水液を飲ませて、尿量が増えてきたり、尿の色が薄くなってきたら、脱水状態が改善してきた証拠です。
- その後も下痢やおう吐があるようなら、経口補水液を飲ませるといいでしょう。

●高齢者も脱水症に注意！

食事・飲物が減ってませんか？食欲が落ちてませんか？まる1日、食事がとれないときは要注意です。下痢・おう吐などが増えてませんか？下痢やおう吐したときは、水分補給で早めの回復を心がけましょう。排尿に行く回数や量が減ったときも注意サインです。

- 1、体の水分量が減る→筋肉量が減るとともに、体内に蓄えられる水分量も失われます。高齢者の身体の水分量は、約50%だといわれています。身体の中の水分量が少なくなるため、若い頃より脱水症になりやすくなります。
- 2、腎臓の機能が低下する→老廃物を排出するためにより多くの尿量が必要になるため、身体の水分も失われやすくなります。
- 3、感覚機能が低下する→身体の中の水分が不足していても喉の渇きをおぼえにくくなるという傾向があります。そのため、介護する人が意識して水分摂取を促さないと、水分摂取量が不足してしまう可能性が高くなります。

これは危険！

介護されるお年寄りの中には、できるだけおむつをしたくないという方がいます。おむつをしたくないという気持ちは自然なものです。ヘルパーさんやご家族がトイレまでの介助をしてくれる時間が決まっているため、水分を控えるという方もいます。このようなことは、脱水症になる危険性を高めることになるので、実はとても危険なことなのです。

●家でも簡単に作れます。

水1リットルに、砂糖大さじ4と1/2、塩小さじ1/3で作ることが出来ます。

●注意

薬ではないですが、何らかの理由で塩分の摂取を制限している時（心臓の病気、腎臓の病気、血圧の病気など）には医師に相談してから利用してください。



大塚製薬工場のオーエスワンオフィシャルサイト <http://www.os-1.jp/> も、ご参考ください。

| | | | |
|------------|----------------|---------------|------------------|
| しいのみ薬局 | 関市上白金 105-1 | ☎0575-27-0130 | Fax 0575-27-0131 |
| しいのみセンター薬局 | 岐阜市北山 1-14-27 | ☎058-241-1818 | Fax058-241-1839 |
| 華陽しいのみ薬局 | 岐阜市祈年町 1-19-2 | ☎058-271-1640 | Fax058-275-1949 |
| 南しいのみ薬局 | 岐阜市芥見南山 2-8-47 | ☎058-244-2112 | Fax058-244-2110 |

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール(shiinomi@blue.ocn.ne.jp)によるご相談もお受けしています。
お気軽にご相談下さい。ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)

薬剤師募集中。奨学生（薬学生）募集中。詳しくは、しいのみセンター薬局 渡辺まで