



## 経口補水液の正しい飲み方



経口補水液（ORS）とは、水分と電解質をすばや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です。消費者庁による「特別用途食品 個別評価型患者用食品」の表示許可を受けており、乳幼児から高齢者の軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質（塩分等）を補給・維持するのに適しています。

### ●いろいろな脱水状態

- 風邪やウイルス性腸炎など・・・下痢・嘔吐・発熱による発汗を繰り返すと、多くの水分と電解質を同失い、脱水状態になる危険性があります。特に乳幼児や高齢者は注意が必要です。
- 経口摂取不足による脱水状態・・・1日に必要水分量の約半分は食事から。食事が減ると栄養分だけでなく摂取する水分量も減り、脱水状態に陥る可能性があります。
- 過度の発汗による脱水状態・・・軽い汗は塩分が薄くサラサラした水っぽい汗になりますが、過度の発汗になると大量の水分と塩分を同時に失い、脱水状態になりやすくなります。

### ●飲み方やタイミング

嘔吐や悪心があるときは少しずつ飲みましょう。一度にたくさん飲むと吐いてしまうことがあります。胃腸の調子が悪いなど、冷たいものが飲みにくい場合は、常温で飲むのが良いでしょう。温めることもできますが、沸騰させないようにしてください。温めることでお腹の刺激も少なくなります。製氷皿で凍らせるとアイス感覚で食べられます。その際、たくさん凍らせると濃度差が出るので一口大で凍らせるようにしてください。

他の飲み物と混ぜてしまうと組成濃度が変わり、水分や塩分が効率的に補給できなくなる場合があります。

### ●飲む量

成人の場合、500～1000mlが1日の目安となります。（幼児 300～600ml）  
体調や脱水状態に合わせて調整してくださいね。  
健康な場合に飲んでももちろん何の問題もありません。  
開封後は冷蔵庫に保管し、24時間以内に飲み切ってください。

### ●ゼリータイプもおすすめです！

咀嚼、嚥下困難な場合にも使うことができます。ゼリータイプは凍らせたり温めたりすることはできません。



★経口補水液は万が一に備えてご家庭で常備しておくことをお勧めしています！！

ピュアタウン薬局公式 LINE がリニューアルしました！

よろしければこちらのQRコードから [お友達登録](#) をお願いいたします。→  
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。  
LINE でのお薬相談も承りますので、お気軽にメッセージしてくださいね♪

