

2017年8月16日(水) ハコラク9月号 掲載

医療の現場から『脱水症状・熱中症には経口補水液で対策を!』

栄養科 木村 華奈 管理栄養士

医療の現場から

脱水症状・熱中症には 経口補水液で対策を!

函館中央病院 栄養科

管理栄養士 **木村 華奈**さん



猛暑が終わりホッと一安心するところですが、油断は禁物です。気温が低くなり始め、汗をかくことが少なくなりますが、水分補給を怠るとこの時期でも脱水症状・熱中症が起こります。水分のみの補給だと脱水改善にはなりません。なぜなら体の中の水分だけではなく、主に塩分も多く失われるためです。

脱水症状の改善のためには塩分や糖分がバランス良く配合された水分を補給する事が大切です。脱水時、一般的に病院では塩分や糖分を含んだ点滴を打ちますが、自宅でも簡単に口から同じような水分を摂る事が可能です。それが近

年話題の経口補水液です。経口補水液とは一言でいうと、食塩と砂糖を一定の割合で水に溶かしたもので、これを口から飲むことにより、失われた成分を腸で速やかに吸収し、脱水症状を改善してくれます。

今回は脱水症の予防と自宅で簡単に作れる経口補水液について紹介します。

脱水症の予防には、①部屋に温度計を置き室温28℃を超えないように、扇風機やエアコンを上手に使う。最近では100円ショップなどでも温度計が販売されています②運動や外仕事の前など喉が渇く前に、水分補給をしましょう③食事以外の水分摂取は1日1L以上を目標にしてください。

経口補水液の作り方は、水1Lに対して砂糖40g(大さじ4と1/2)、塩3g(小さじ1/2)を混ぜるだけで出来上がりです!

また、高齢者の方は喉の渇きに気が付きにくいです。日中は2時間でコップ1杯の水分補給を目標としましょう。あんかけや煮汁にとろみをつけた料理、おやつをゼリーや水ようかんにするという工夫も水分を摂る方法のひとつとなります。



函館中央病院

函館市本町33-2 ☎0138-52-1231(代) <http://www.chubyou.com/>

■診療科目/内科、消化器内科、腫瘍内科、循環器内科、小児科、外科、整形外科、形成外科、心臓血管外科、皮膚科、産婦人科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科など全24科目
■受付時間/8:30~11:30、13:30~16:00※土曜は午前のみ。診療科や時間帯によっては要予約。
■休診日/日曜・祝日・年末年始・開院記念日(6月第1水曜)