

脱水症になってしまったら 経口補水液を摂取

脱水症になってしまったら、水と電解質（特にナトリウム）を速やかに補うことが大切です。最も効果的な方法は、経口補水液を摂取することです。

経口補水液とは？

水と塩分と糖분을バランスよく含み、カラダへの速やかな吸収に優れた成分になっています。



塩分も糖分も多すぎても少なすぎても効果が弱まります。

※水やお茶は塩分を含んでおらず、体液の濃度を薄めてしまうため、脱水時の水分補給にはなりません。私たちのカラダは体液を一定の濃度に保とうとするため、余分な水はおしっことして出て行ってしまいます。

経口補水液 Q&A



Q.スポーツドリンクとは何が違うのですか？

経口補水液は、一般的なスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、糖濃度は低い組成となっています。通常の水分補給であれば、スポーツドリンクでも十分ですが、下痢や嘔吐、発熱、激しい発汗、食事や水分摂取量の低下などによる脱水症には、経口補水液が適しています。

通常の水分補給 = スポーツドリンク
 軽度から中等度の脱水症 = 経口補水液

経口補水液は作ることも出来ますが、作ったその日に飲みきるようにしましょう。いざという時は素早い対処が必要なので、市販品を「ストック」しておく心安いですよ。小児や高齢者でも飲みやすい「ゼリータイプ」もあります。

