軽度から中等度の脱水症に。

経口補水液 OS-1

オーエスワン® シリーズ

消費者庁許可
個別評価型
病者用食品

オーエスワン PETボトル 500mL/300mL　オーエスワンゼリー 200g　オーエスワン アップル風味 PETボトル 500mL/300mL　オーエスワンゼリー アップル風味 200g

＜オーエスワン／オーエスワン アップル風味／オーエスワンゼリー／オーエスワンゼリー アップル風味が許可を受けた表示内容＞

オーエスワン/オーエスワン アップル風味/オーエスワンゼリー/オーエスワンゼリー アップル風味は、脱水症のための食事療法（経口補水療法）に用いる経口補水液です。軽度から中等度の脱水症における水・電解質の補給、維持に適した病者用食品です。下記の状態等を原因とした脱水症の悪化防止・回復、脱水症の回復後も下記の状態等における水・電解質の補給、維持にご利用ください。

●感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱　●高齢者の経口摂取不足　●過度の発汗

また、脱水を伴う熱中症にもご利用ください。

＜さらにオーエスワンゼリー/オーエスワンゼリー アップル風味が許可を受けた表示内容＞

そしゃく・えん下困難な場合にも用いることができますが、医師とご相談の上、ご利用ください。

＜摂取上の注意＞ 下記の1日当たり目安量を参考に、脱水状態に合わせて適宜増減してお飲みください。

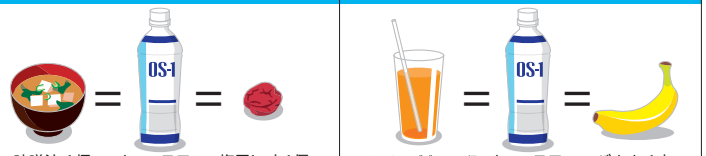
学童～成人(高齢者を含む)		500～1000mL(g)/日
幼　児		300～600mL(g)/日
乳　児	体重1kg当たり	30～50mL(g)/日

注）ゼリータイプは、単位が(g)となります。

医師から脱水症の食事療法として指示された場合にお飲みください。医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、登録販売者の指導に従ってお飲みください。
食事療法の素材として適するものであって、多く飲用することによって原疾患が治癒するものではありません。

オーエスワンの電解質含有量比較　文部科学省　日本食品標準成分表2020年版（八訂）より

オーエスワン(OS-1)1本(500mL)のナトリウム含有量は575mg(食塩1.46g)	オーエスワン(OS-1)1本(500mL)のカリウム含有量は390mg



https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html（2022年6月現在）

OS-1 LINE 公式アカウント
友だち募集中！
友だち追加はこちら

Otsuka
販売者 株式会社大塚製薬工場　販売提携 大塚製薬株式会社
■OS-1に関するお問い合わせ先:(株)大塚製薬工場 お客様相談センター 0120-872-873

【発行】健康と料理社　東京都千代田区三番町24番地 林三番町ビル4階（〒102-0075）
TEL03-5275-0543　https://www.health-cooking.jp/

2024年12月改訂
OSG3225A04
(8913)SD

dehydration

素早く見つけて、すぐ対処！

脱水症 & 熱中症

冊子の内容や谷口先生による解説動画はこちら

監修：済生会横浜市東部病院　患者支援センター長
東京医療保健大学大学院 客員教授
医学博士　谷口英喜

脱水とは、カラダから水と電解質（塩分など）を失うこと

私たちのカラダの半分以上は、水分でできています。この水分は「体液」と呼ばれ、カラダにとって、大切な役割を担っています。

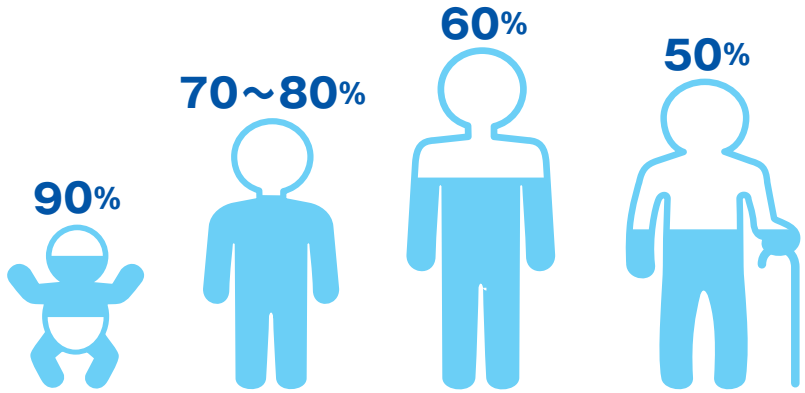
体液は主に「水」と「電解質（塩分など）」でできています

体液 ＝ 水 ＋ 電解質（塩分など）

体液の働き

1. 体温調節
2. カラダに必要な栄養素や酸素を運び込む
3. カラダに不要な老廃物を運び出す

年齢によって体液の割合は異なります



うまれたての赤ちゃん　乳幼児～小学生　中高生～成人　高齢者

※数値は体重あたりの割合（%）

体重の2%以上の体液が失われると、脱水症に陥ります

現れる症状 … 微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少

脱水の度合いは、体液が失われることによる体重減少の割合により3段階に分けられます。

軽度	中等度	重度
2%以上～5%未満 1.0kg以上～2.5kg未満	5%以上～10%未満 2.5kg以上～5.0kg未満	10%以上 5.0kg以上

例）体重50kgの人の場合

様々な臓器に異変が生じやすくなります。

- **脳**：めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん
- **消化器**：食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘
- **筋肉**：筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り

脱水とは、単なる水の不足ではなく、カラダから電解質（塩分など）も同時に失われた状態のことなんですよ。

子どもと高齢者は特に要注意!

子どもや高齢者は脱水症になりやすいと言われています。
リスクが高い理由を3つにまとめました。

子ども

1 成長期は水分を多く必要とし、水分の出入りが激しい

2 体重あたりの不感蒸泄(ふかんじょうせつ)が大人と比べて多い

不感蒸泄(皮膚や呼吸から失われる水分)

- 大人は、体重1kgあたり15mL
  60kgなら ➡ 900mL
- 子どもでは、体重1kgあたり25mL
  30kgでも ➡ 750mL

不感蒸泄が多い
肌から水分が奪われている!

3 汗をかく機能や、腎臓の機能が未熟である

高齢者

1 体液をためるタンク(筋肉)が少ない

2 飲んだり食べたりする量が減っている

3 のどの渇きや暑さに気がつきにくくなる

脱水症には大きく2つのタイプがあります

誰にでも起こる! 急性型	高齢者や病弱な人は注意! 慢性型
・熱中症(詳しくはP11へ) ・感染症による下痢・嘔吐・発熱で起こる	・水分や食事の摂取量不足でじわじわ起こる

食欲は"SNAQ(スナック)"※でチェック!

※SNAQ は、高齢者の食欲を評価するための4項目のアンケートです。

ここ1ヵ月間の食生活を思い出し、Q1〜Q4の当てはまる点数を足してみましょう

Q1 食欲はありますか?

ほとんどない(1点)	あまりない(2点)	ふつう(3点)	ある(4点)	とてもある(5点)

Q2 食事を、どのくらい食べると満腹感を感じますか?

数口で満腹(1点)	3分の1ほどで満腹(2点)	半分ほどで満腹(3点)
ほとんど食べて満腹(4点)	満腹になることはほとんどない(5点)	

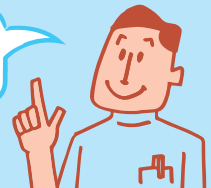
Q3 食事の味はいかがですか?

とてもまずい(1点)	おいしくない(2点)	ふつう(3点)
おいしい(4点)	とてもおいしい(5点)	

Q4 食事は、1日何回食べますか?

1日1回未満(1点)	1日1回(2点)	1日2回(3点)
1日3回(4点)	1日4回以上(5点)	

14点以下は体重減少のリスクがあります。
高齢者は、食事の摂取量が不足しないよう気をつけましょう。

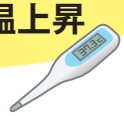


編集 / 荒井秀典, 他 介護予防ガイド 実践・エビデンス編,
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター, 2021 p92 236 より作成

脱水症のサインを見逃さないで！

脱水症になると、カラダに様々な変化が現れます。体調不良に加え、
次のようなサインがあったら脱水症を疑いましょう。

1 原因不明の体温上昇



2 急激な体重減少※

3 高齢者で、食事の時以外に水分摂取をしていないことに加え、疲労感・倦怠感がある

※7日以内に4%を超える体重減少が起こる

- 40kgの方 …… 1.6kg以上の減少
- 50kgの方 …… 2.0kg以上の減少
- 60kgの方 …… 2.4kg以上の減少

高齢者の尿の色は、脱水症でも濃くならないことがあるので注意

誰でもできる！脱水症のチェック方法

❶握手してみる

→手が冷たければ疑わしい

脱水症になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。
そのため、手足等には血液がいかず、冷たくなります。

❷ベロを見せてもらう

→乾いていたら疑わしい

脱水症になると、口の中のつばが減少してきます。
ベロの表面も乾いてきます。

❸皮膚をつまんでみる

→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい

皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症では水分が減り、弾力性もなくなります。

❹親指の爪の先を押してみる

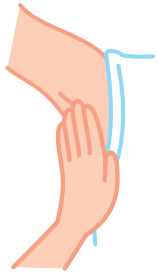
→赤みが戻るのに3秒以上かかれば疑わしい

指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。

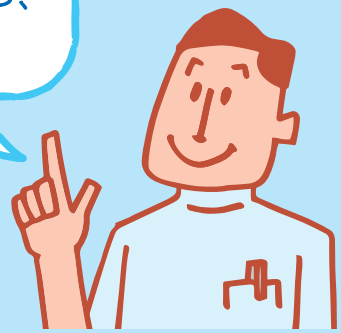
❺わきの下を確認する

→乾いていたら疑わしい

通常、わきの下は、汗による潤いがあります。脱水症になると、汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。



ちょっとおかしいなと感じたら、チェックしてみましょう。



谷口先生による
脱水症チェック方法の
解説動画はこちら

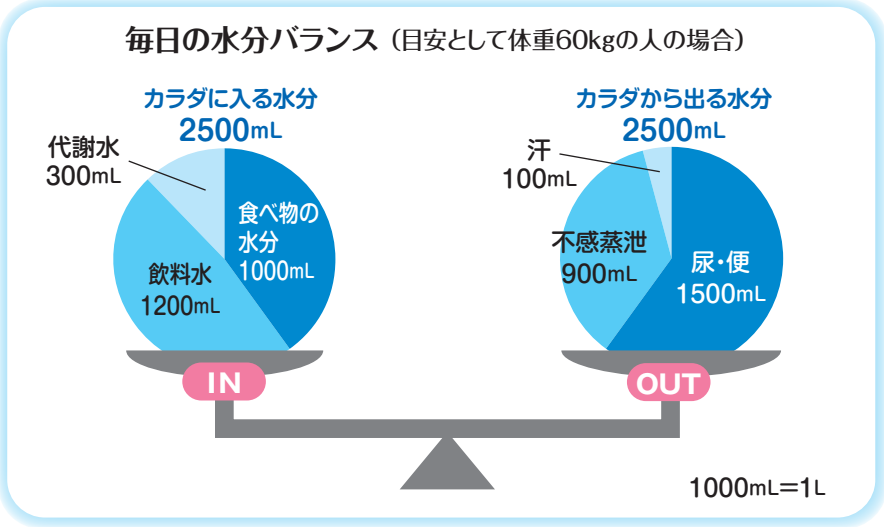
これらのような症状があるときに、体調不良が 見られたらお医者さんに相談しましょう。

規則正しい食生活と水分補給を

脱水症対策には、水分補給が欠かせません。加えて、きちんと食事をとるなど、規則正しい食生活を心がけましょう。

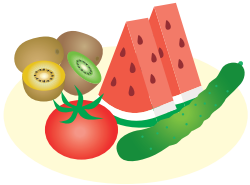
規則正しい食生活を

1. カラダに入ってくる水分…代謝水、食べ物の水分、飲料水
2. カラダから出ていく水分…尿、便、汗、不感蒸泄



カラダに入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分（代謝水）もあります。

1食抜くと、ペットボトル1本分（500mL）の水分が不足！



きちんと食事をとることが脱水症対策につながります。水分が多く含まれる野菜や果物などは、夏場の脱水症対策に適しています。

1日8回を目安に、こまめな水分補給を

水分補給では、アルコール以外の飲料をとるようにしましょう。

水分補給方法は年代により異なります

乳幼児 ―― 自分で判断できないので、保護者や管理者が適切に飲ませましょう。

小中高生 ―― 自由に水分を摂取するよう、保護者または指導者が指導し、制限しないようにしましょう。

成 人 ―― のどの渇きを感じる前に摂取するようにしましょう。

高齢者 ―― こまめに水分補給をしましょう。介護が必要な方には、介護者が、定期的に水分を摂取させるよう心がけましょう。

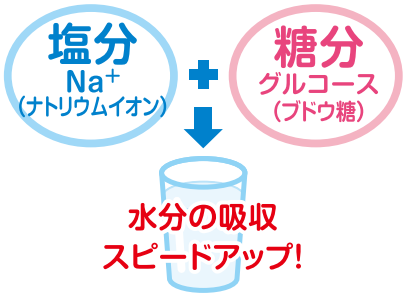
水分補給を行うタイミングは、「のどが渇く前」が理想的ですよ。

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（特に塩分）を速やかに補うことが大切です。
軽度から中等度の脱水症における水と電解質の補給方法として、経口補水液の摂取（経口補水療法）があります。

経口補水液とは？

脱水したカラダに必要な水と塩分（Na^+）に加え、速やかな吸収のために必要な糖分（グルコース）をバランスよく含んだ組成になっています。



塩分（Na^+）も糖分（グルコース）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（Na^+）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

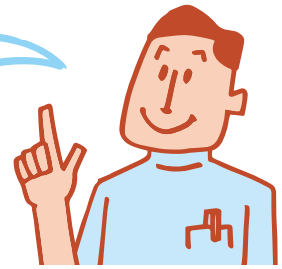
Q.スポーツドリンクとは何が違うのですか？

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不足などによる脱水時には、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
脱水時 ＝ 経口補水液※

※経口補水液は消費者庁が許可をした病者用食品で「許可基準型」と「個別評価型」の２種類があります。
「許可基準型」は、感染性胃腸炎による下痢・嘔吐に伴う脱水状態の際に、水と電解質を補給できる経口補水液で、「個別評価型」は「許可基準型」とは別に、脱水を伴う熱中症にも有効な経口補水液として消費者庁に許可されたものもあります。
製品のラベル表示をよく見て、医師、薬剤師、管理栄養士等と相談しながら、使い分け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、
経口補水液を数本買い置きしておくと
安心ですよ。
小児や高齢者でも飲みやすい
「ゼリータイプ」もあります。

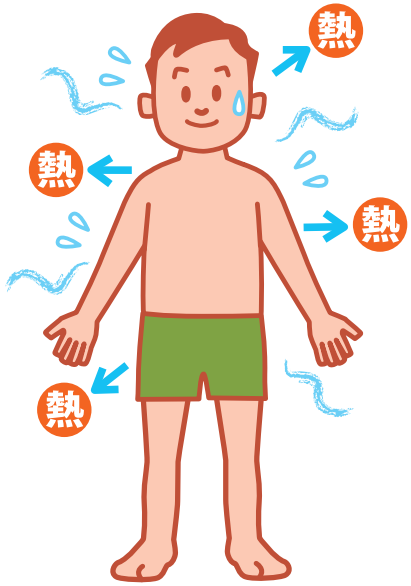


脱水症は“熱中症”のリスクを高めます

熱中症にひそむ脱水症

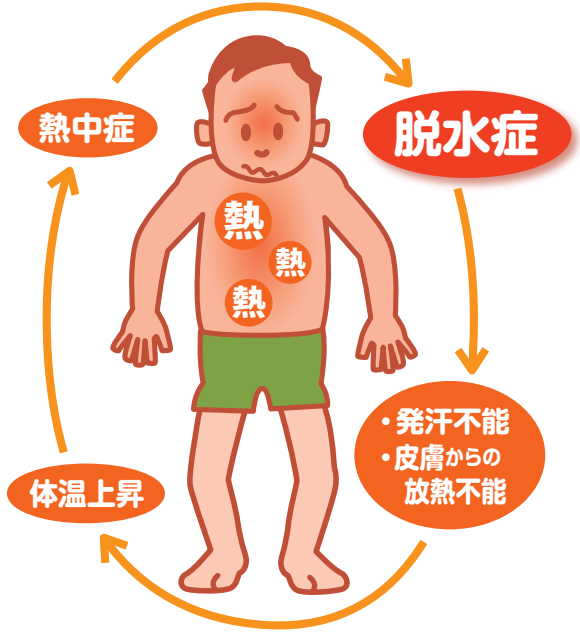
熱中症とは、暑い・むし暑い環境で起こる体調不良のことです。体調不良の症状は、“脱水症”と異常高体温によって起こります。

私たちのカラダは体温が上がりすぎないように**「汗による放熱」「皮膚からの放熱」**でコントロールしています。



脱水症になると…

脱水症になると、熱を逃がす働きが弱くなります。すると、体温が下げられなくなり、体温上昇で様々な機能障害を引き起こしてしまいます。

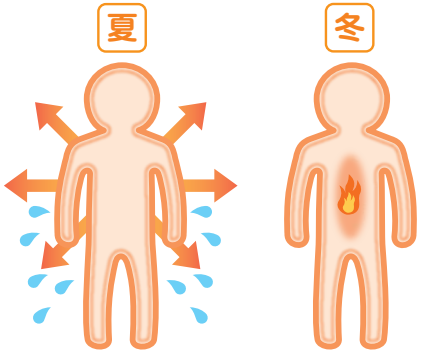


汗による放熱

汗が蒸発するときに皮膚から熱を奪い、“打ち水”のような効果で体温を下げています。

皮膚からの放熱

汗をかいていなくても、カラダで作られた熱は、皮膚から外気に逃がします。
体温が上がると、皮膚を流れる血液を増やして、熱を逃がす働きがアップします。



熱中症にならないための注意点

子ども ― 体温調節機能が未熟で、熱中症になりやすく、また大人に比べて身長が低いため、熱くなった地面からの熱の影響を受けやすい環境で生活しています。

成 人 ― 屋外作業や、スポーツ時の熱中症が多くみられます。暑い場所や暑い時間を避けて行動しましょう。

高齢者 ― 屋内での熱中症が多く、日常生活の中で脱水症に陥りやすくなります。エアコンも積極的に利用しましょう。

子どもや高齢者は特に注意。周りの方も注意を払って見守りましょう。

熱中症予防には、暑い・むし暑い環境を避けることに加えて、脱水症を予防することが重要です。

熱中症のI度の症状が見られたら

経口補水液による水と電解質(塩分 など)の補給と涼しい場所での休憩を

熱中症のI度の症状

涼しい場所での休憩

身体を冷やす

経口補水液を飲む

※必ず誰かが付き添い、様子を見守りましょう

経口補水液※の飲み方

500mL～1000mLを目安に無理のない速さで飲みましょう。
その後は、ゆっくりと飲みながら様子を見ましょう。

熱中症は重症化すると命にかかわります。
命を守り後遺症を残さないためにも、
速やかな対処が大切です。

※経口補水液は消費者庁が許可をした病者用食品で「許可基準型」と「個別評価型」の２種類があります。
「許可基準型」は、感染性胃腸炎による下痢・嘔吐に伴う脱水状態の際に、水と電解質を補給できる経口補水液で、「個別評価型」は「許可基準型」とは別に、脱水を伴う熱中症にも有効な経口補水液として消費者庁に許可されたものもあります。
製品のラベル表示をよく見て、医師、薬剤師、管理栄養士等と相談しながら、使い分けるようにしましょう。

医療機関での診察が必要? 迷った時の目安

● **現場で対処できる**（I度の症状）

①意識がしっかりしている　②普段通り、しっかりと自力で飲める

● **医療機関へ**

（II～IV度の症状がある、I度の症状が改善しない）

①いつもは自分の力で開けられるペットボトルのキャップが開けられない
②意識がはっきりしない（自分の名前・時間が分からない）
③飲み物が飲めない、口からこぼれてしまう

（参考）熱中症重症度分類2024

分類	症状	治療
I度	・めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉の硬直（こむら返り） ・意識障害はない	**通常は現場で対応可能** 冷所での安静、体を冷やす、経口的に水と電解質（塩分など）の補給を。
II度	・頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感（カラダがぐったりする、力が入らないなど） ・集中力・判断力の低下	**医療機関での診察が必要** 体温管理、安静、十分な水と電解質（塩分など）の補給を（経口摂取困難な時は点滴にて）。
III度	・意識障害、痙攣発作（呼びかけや刺激への反応がおかしい・カラダにガクガクとひきつけがある）	**入院・集中治療が必要** 専門機関で体を冷やす
IV度	（IV度の判断は医療従事者が行う） ・深部体温※が40℃以上 ・より重度の意識障害（声掛けに反応しない・痛み刺激に反応しない）	

※深部体温は、わきの下などのカラダの表面の温度ではなく、口の中や直腸などのカラダの内部の温度のことで、医療従事者による測定が必要です。

一般社団法人日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン2024より作成