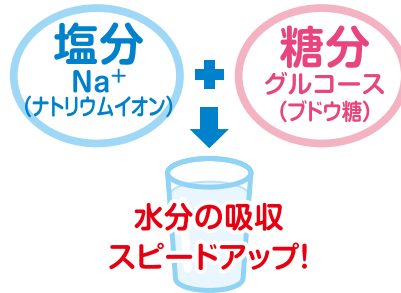


# 脱水症になってしまったら 経口補水液 を摂取

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<sup>+</sup>) 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成分になっています。



塩分 (Na<sup>+</sup>) 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<sup>+</sup>) 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

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お安心ですよ。  
小児や高齢者でも飲みやすい「ゼリータイプ」もあります。

