



監修 内田 直樹

昭和大学医学部 薬理学講座 臨床薬理学部門 教授

冊子の内容を  
PDF形式でも  
確認いただけます

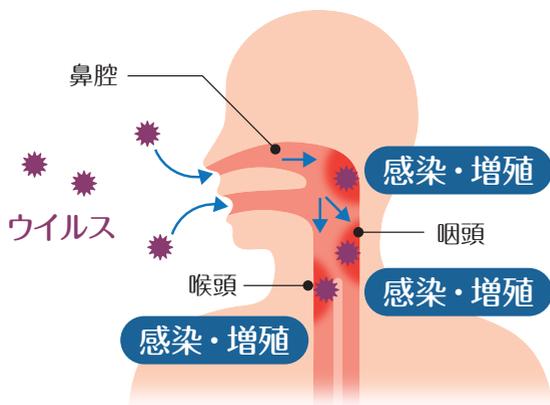


感冒は、正式には「かぜ症候群」と呼ばれる病気で、鼻やのどに起きる急性の炎症です。かぜをひく原因のほとんどは「ウイルス」です。このウイルスが鼻やのどの粘膜に付着（感染）、増殖すると、それに対する体の防御反応が生じることで、かぜに伴うさまざまな症状が起こります。感冒（かぜ症候群）には、ライノウイルスやRSウイルスなど複数の原因となるウイルスが存在し、1年を通じて非常に多くの人が感染する疾患です。これまで多くの感冒を経験されてきた中で、脱水症についても意識していましたか？本ハンドブックでは、感冒に伴う脱水症について、理解を深めていただける情報をご紹介します。

# 感冒(かぜ症候群)とは

## なぜかぜをひくのか

鼻、のどなどからなる呼吸器には、ウイルスなどに対する防御機能があります。なんらかの原因でこの防御機能が低下すると、ウイルスなどに感染しやすくなり、かぜをひきやすくなります。



### 【かぜの症状が起こる仕組み】

鼻や口から  
ウイルスが侵入

ウイルスに感染し、  
体内でウイルスが増殖

ウイルスと戦うために  
免疫が活発化

鼻やのどで炎症反応が  
起こり、症状が現れる

## かぜをひきやすい条件

かぜをひきやすい条件として、鼻やのどの粘膜の乾燥があげられます。空気が乾燥しやすい冬期や、夏期においても空調機器による乾燥に注意が必要です。



そのほか、疲れやストレス、栄養不足などで体力が落ちているときもかぜをひきやすくなります。

かぜの予防のために ➡ ウイルスの侵入を防ぎ、免疫を高めましょう。

### ウイルスの侵入を防ぐ



マスク



うがい



手洗い



### 免疫を高める



十分な  
睡眠



適度な  
運動



バランスの  
良い食事

# おもな症状

**初期症状** ➡ 一般的には鼻やのどの不快感から始まります。

かぜのひきはじめ…  
**鼻やのどの不快感**



鼻の粘膜で炎症が起きると…  
**鼻水、鼻づまり、くしゃみ**

のどの粘膜で炎症が起きると…  
**せき、たん、のどの痛み**



のどの炎症が気管支に広がると…  
**声のかすれ**



症状が進むと…  
**熱っぽさ、だるさなどの身体全体の不調**

**かぜの症状** ➡ 呼吸器症状と全身症状に大きく分けられます。

## 呼吸器症状

- 鼻水
- せき
- 鼻づまり
- たん
- くしゃみ
- のどの痛み  
など

## 全身症状

- 発熱
- 筋肉痛
- 悪心・嘔吐
- さむけ(悪寒)
- 関節痛
- 下痢・腹痛
- 頭痛
- 倦怠感
- 食欲不振  
など

その人の体調や感染の程度によって、現れる症状は異なります。

# 感冒になったときの過ごし方

## 栄養と休息、そして水と電解質の補給が大切です

糖質を中心とした消化の良い食事をとってゆっくり休み、体力の消耗を防ぎましょう。部屋を暖かくするだけでなく、加湿器などで乾燥しないようにすることも大切です。かぜの諸症状により脱水症を起こしやすくなるので、水と電解質の補給にも気をつけましょう。

## かぜのときの食事のとり方 ➡ 糖質を中心とした消化の良いものを。

### 糖質

(エネルギー)

発熱などでエネルギーが消費されるため、エネルギー効率のよい糖質(ご飯、パン、麺など)を中心とした食事がおすすめです。

### 脂質・たんぱく質

食欲や消化機能が低下することが多いため、低脂肪で良質のたんぱく質を含む消化の良いもの、薄味でさっぱりした食べやすい料理を選びましょう。



### 食事がとれるときや、回復期には…

おかゆ・柔らかく水分の多い煮込みうどん・雑炊など、温かく消化のよいものを少しずつ食べるとよいでしょう。

### 食事がとれないときは？

- ◆ 食欲のないときには無理に食べる必要はありません。経口補水液やスポーツドリンク、野菜スープなどで水と電解質(ナトリウムやカリウムなど)の補給を心がけましょう。
- ◆ 一度に多くの量をとることができないときには、少しずつ摂取しやすく飲み込みやすいゼリータイプの経口補水液を用いるのもよいでしょう。



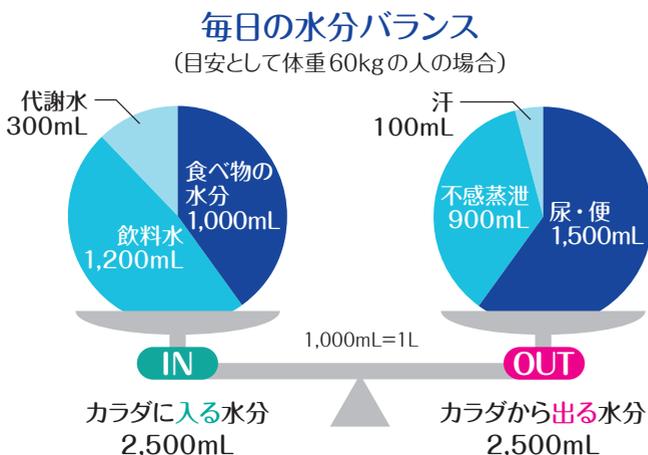
# 感冒による脱水症に気を付けましょう

## 感冒による脱水症

感冒の症状は、体液が不足する「脱水症」を引き起こすことがあるので注意しましょう。  
症状によって失われる体液中には、水だけでなく電解質も含まれていることに留意が必要です。

### 体内の水分バランス ⇨ 水分バランスが排出(OUT)に傾くと脱水症の原因に。

私たちは1日に約2,500mLの水分を摂取し **IN**、同量の水分を排出する **OUT** ことで体内の水分を一定に保っています。何らかの原因でこのバランスが崩れて水分が不足すると、「脱水症」の原因になります。



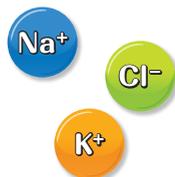
**IN** が少なくなっても  
**OUT** が多くなっても、  
水分バランスは崩れます。



### 体液に含まれる電解質 ⇨ 体液は水だけではありません。

電解質とは、ナトリウムやカリウムのように水などに溶けると陽イオンと陰イオンに分かれる(電離する)性質をもった物質のことです。  
代表的なものとして『塩化ナトリウム:NaCl(食塩)』が挙げられます。

NaClは水に溶けるとNa<sup>+</sup>(ナトリウムイオン)とCl<sup>-</sup>(クロールイオン)に分かれます。  
私たちの身体の中では様々な電解質が一定の濃度で保たれており、  
生命維持に重要な役割を担っています。



脱水症の時には、水だけでなく電解質の補給も必要です。

# 水分の【IN】と【OUT】に影響する症状

## 脱水症と関連する感冒の症状

前ページで紹介したように、水分の【IN】と【OUT】のバランスが感冒の症状によって排出【OUT】に傾くと脱水症を起こす可能性があります。

【IN】と【OUT】に影響する症状の例として、次のようなものがあげられます。

### 食欲不振



私たちは1日に必要な水分の約半分を食事から摂取すると言われています。かぜによる体調不良で食事が減ると、水と電解質(ナトリウムやカリウムなど)の摂取量が減少し、脱水症のリスクを高める要因になります。

【IN】が少なくなってしまう



### 発熱・発汗

私たちの身体は、体温が一定程度に保たれるように調節されています。健康な時の体温は37℃前後ですが、感染症にかかると一時的に体温が上がります。これは体温を上げることで病原体と戦いやすい体内環境にしようとする身体の内なる反応です。ただ、発熱にともなって不感蒸泄量や発汗量が増えるため、脱水症に注意が必要です。体温が37℃から1℃上昇することによって不感蒸泄量は15-20%増加すると言われています\*。



【OUT】が多くなってしまう



\* 北岡建樹: 楽しくイラストで学ぶ水・電解質の知識 改訂2版, 南山堂 2012:p44



### 下痢・嘔吐

かぜによって下痢・嘔吐の症状が現れることがあります。これらの症状で失われる体液には、水だけでなく多量の電解質(ナトリウムやカリウムなど)も含まれています。

### 参考 不感蒸泄(ふかんじょうせつ)とは?

発汗以外の皮膚および呼吸からの水分喪失を指します。常温安静時の不感蒸泄は、健康成人で1日に約900mL程度とされます。(皮膚からの喪失分が約600mL、呼吸からの喪失分が約300mL) 不感蒸泄は発汗とは異なり、電解質が失われることはありません。



# 失われる水・電解質に注意してください

## 下痢・嘔吐・発熱と喪失する水・NaCl量

《例》38℃の熱が出て下痢や嘔吐が1日持続し、下記の水分量を喪失した場合

	水分喪失量(mL)	NaCl 喪失量 (g)		
発熱38℃以上 軽度発汗	500mL*1	1.3g*1		スポーツドリンク 500mL 食塩相当量 約0.6g 
1日の嘔吐の持続により	400mL	1.2g*2		
1日の下痢の持続により	400mL	0.2~2.1g*1		
1日計	1,300mL	2.7~4.6g		経口補水液 500mL 食塩相当量 約1.5g 

\*1 北岡建樹：チャートで学ぶ輸液療法の知識，南山堂 2002:p99-102(表B-3)より算出  
\*2 井上知己，他：医学のあゆみ，1997;183(9):p643-649より算出

食事を充分にとれていない場合には、さらに水・電解質の補給が必要です。

## 経口補水液について ➡ 軽度から中等度の脱水症にお役立てください。

- 「経口補水液」とは、水と電解質（ナトリウムやカリウムなど）を速やかに吸収・補給できるように成分が調製された飲料です。
- 日常的な水・電解質補給であればスポーツドリンクでも十分ですが、軽度から中等度の脱水症の食事療法には「病者用食品」の経口補水液が適しています。

体調を崩した際に買い物に出かけることは一苦勞です。

数本の買い置きがあると、症状が現れた際にすぐに対応することができます。

ご利用の際は、かかりつけの医師にご相談ください。



## 経口補水液とスポーツドリンクの違い

電解質	経口補水液は下痢・嘔吐・発熱などで失われやすい電解質（ナトリウムやカリウムなど）をスポーツドリンクよりも多く含む組成になっています。
糖質	経口補水液はスポーツドリンクに比べて炭水化物（主としてブドウ糖）濃度が低く調製されています。これはナトリウムとブドウ糖が一定の比率 <sup>1)</sup> で調整されていると、水とナトリウムの吸収スピードが高まることがヒト試験によって確認されているためです <sup>1)</sup> 。 *モル比

### ● 経口補水液とスポーツドリンクの成分比較

	ナトリウム (mEq/L)	カリウム (mEq/L)	クロール (mEq/L)	炭水化物【ブドウ糖】 (%)
(例) 病者用食品の経口補水液	50	20	50	2.5 [1.8]
スポーツドリンク <sup>2)</sup>	9~23	3~5	5~18	6~10

1) G.E.Sladen and A.M.Dawson:Clin.Sci.1969;36:119-132  
2) 山口規容子：小児科診療，1994;57(4):788-792

# 感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を原因とした脱水症に

軽度から中等度の脱水症に。  
**経口補水液**  
 オーエスワン®シリーズ

# OS-1



消費者庁許可  
 個別評価型  
 病者用食品



無果汁

オーエスワン アップル風味  
 PETボトル (500mL/300mL)



オーエスワン  
 PETボトル (500mL/300mL)



ゼリー  
 タイプ

オーエスワンゼリー  
 (内容量: 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が許可を受けた表示内容

オーエスワンゼリーは、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

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。

右記の1日当たりの目安量を参考に、脱水状態に合わせて適宜増減してお飲みください。

## ■ オーエスワンの電解質含有量比較

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		
	= (イコール)		= (イコール)		
味噌汁:1杯 (約150mL)		オーエスワン (500mL)		梅干し:中1個 (梅肉 約8g)	
			= (イコール)		= (イコール)
		100% オレンジジュース:1杯 (約200mL)		オーエスワン (500mL)	
					バナナ:1本 (約100g)

文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(訂正)より ([https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/mext\\_011110.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_011110.html))2023年4月現在

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)オーエスワンゼリーの場合は、単位が(g)となります。

**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



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

許可なく本資料を転載、引用、複製、改変、第三者へ提供することを禁じます。

2023年4月改訂 OSG3223D01(9542)JC