

冊子の内容を
PDF形式でも
確認いただけます



特に**食塩**の摂取を
制限されている方へ

経口補水液の 適正使用について



社会医療法人
製鉄記念八幡病院 理事長
土橋 卓也

経口補水液とは、消費者庁許可 特別用途食品 病者用食品であり、
軽度から中等度の脱水症に利用される製品です。

経口補水液には許可基準型¹と、
脱水を伴う熱中症等にも使用できる個別評価型のものがあります。
使用に当たっては、製品の表示内容をよくご確認ください。

¹許可基準型は、使用用途が「感染性胃腸炎による下痢・嘔吐等の脱水状態」に限られます。

監修の言葉

日本人の食塩摂取量は、少しずつ低下傾向にあるものの、依然として多く、国民レベルでの減塩の推進が課題となっています。

一方、近年では、酷暑による熱中症の患者数が増加しており、水・電解質補給の重要性がメディアで広く取り上げられています。この現状を受けて日本高血圧学会減塩・栄養委員会では「高血圧の人の熱中症予防について」という提言^{*}を掲げています。

夏は発汗によりナトリウムやカリウムなどのミネラルが失われますが、日本人の食塩摂取量は平均1日10グラム程度と多く、目標量を超えています。そのため、通常の食事を摂っている方は、意識的に食塩の摂取を増やす必要はありません。ただし、高温環境下での作業や運動などで特に発汗が多く、脱水を伴う熱中症になってしまった時、食欲低下などで脱水症になってしまった時には、経口補水液の使用が推奨されます。

本資料は、経口補水液の適切な使い方や含まれている食塩の量について理解を深めていただくように作成いたしました。

^{*}日本高血圧学会減塩・栄養委員会：「夏の日常生活における水分と塩分の摂取について：熱中症予防と高血圧管理の観点から」
(https://www.jpnsh.jp/general_salt_01.html) 2024年6月現在



Otsuka 株式会社大塚製薬工場

経口補水液が必要なとき

原則

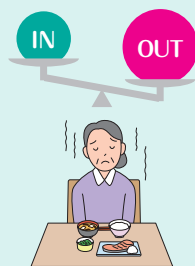
経口補水液は、脱水症のための

食事療法(経口補水療法)に用いるものです。

脱水症でない場合は、経口補水液を飲用する必要はありません。

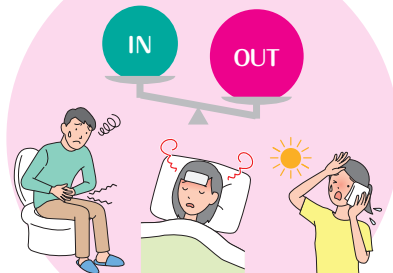
私たちのカラダは一日のうち、カラダに入る水分の量と、カラダから出ていく水分の量が同じになるように調整されています。何らかの原因で、このバランスが排出(OUT)側に傾いてしまうと、「脱水症」の原因になります。軽度から中等度の脱水症の際には、経口補水液が推奨されます。

入る量が減る



食欲低下などによる経口摂取不足

出てゆく量が増える



下痢・嘔吐・発熱・過度の発汗

日本人の食塩摂取量の平均値(20歳以上)は10.1g(男性10.9g, 女性9.3g)^{*1}となっており、日本人の食事摂取基準(2020年版)で設定されている目標値^{*2}(男性(15歳以上)7.5g未満, 女性(12歳以上)6.5g未満)を超えています。

^{*1} 厚生労働省: 令和元年 国民健康・栄養調査の概要.p23より(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>)2024年6月現在

^{*2} 厚生労働省: 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書.p269
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586565.pdf>)2024年6月現在

脱水症のサインがあればすぐに対処する

脱水症を放置すると生命に関わる可能性があります。

高血圧であっても、軽度から中等度の脱水症になった際には経口補水液の使用が推奨されますので、日頃から減塩を心がけている人や高血圧などの持病がある人は、経口補水液の使用について事前にかかりつけの先生に相談することをお勧めします。

脱水症のサイン



めまい・立ち眩み



こむらえり・筋肉痛



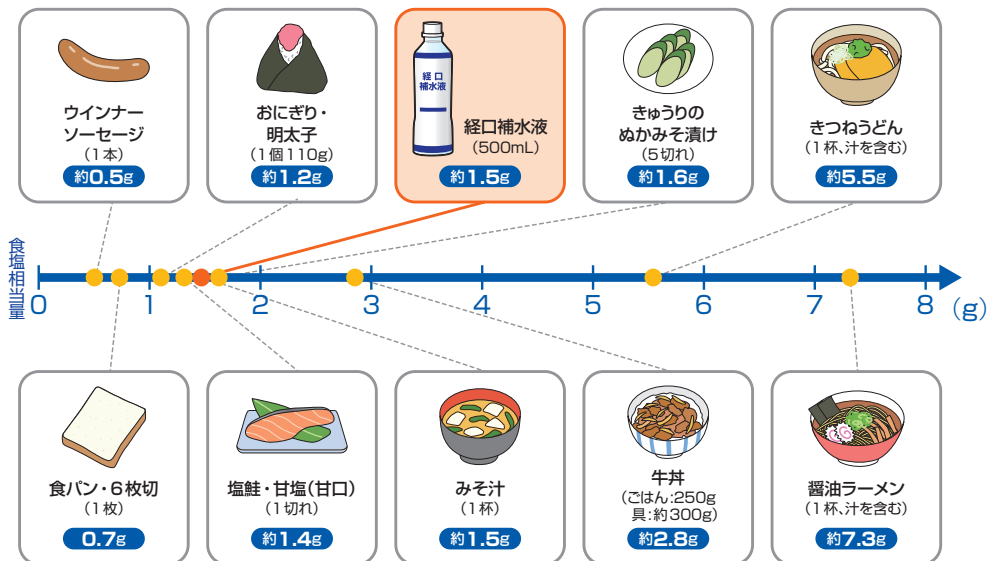
頭痛



疲労感・倦怠感

経口補水液に含まれる食塩量

日常的に摂取する食品と経口補水液の食塩相当量を例示しています。



牧野直子:FOOD&COOKING DATA 塩分早わかり第5版,女子栄養大学出版部 2022より作成

経口補水液の組成(スポーツドリンクとの違い)

食塩量

脱水症で不足している電解質(ナトリウムやカリウム等)を補給するため、電解質濃度が高くなっています。



糖分量

ナトリウム・水の吸収速度を速めるために、糖分(ブドウ糖)の添加量を少なく調整しています。



スポーツドリンクは、スポーツ時の発汗により失われた水とナトリウムの補給とエネルギーの補給を目的とした飲料で、その組成はアスリートのためのトータルコンディショニングガイドラインにおいて食塩0.1～0.2%、炭水化物(主として糖質)3～8%が推奨されています。

^{*3} 独立行政法人日本スポーツ振興センターハイパフォーマンススポーツセンター：アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン, 2023;144より作成

【参考】夏の日常生活における水分と塩分の摂取について 熱中症予防と高血圧管理の観点から

高血圧の人の熱中症予防について

日本高血圧学会減塩委員会

1. 水分は夏には多く摂ることが望めます

夏は皮膚からの蒸発増加により水分が不足しやすくなります。屋外での運動や作業のみならず、高温環境にある室内でも水分の喪失が多く、熱中症の危険性が高まります。血圧が正常な人も高血圧の人も、水分は十分に摂ることが望めます。環境省の熱中症予防情報サイトでは、1日当たり1.2リットルを目安としたこまめな水分補給を推奨しています。

2. 食塩(ナトリウム)は高血圧の人は夏でも制限することが望めます

夏は発汗により塩分(ここではナトリウムのことを「塩分」と記載します)やカリウムなどのミネラルがいくらか失われますが、日本人の食塩摂取量は平均1日10グラム程度と多く、目標量を超えています。高血圧の人は、原則として夏でも適切な減塩が必要で、1日6グラム未満が望めます。

3. 発汗が多い場合には、水分とともに少量の塩分を補給することが望めます

高温環境下での作業や運動などでとくに発汗が多い場合には、水分だけを補給すると血液のナトリウムやカリウムが低くなることがあります。その場合は、水分とともにスポーツ飲料や経口補水液^(注)などで塩分・ミネラルを補給することが勧められますが、スポーツ飲料で補給の際には糖分の摂り過ぎに注意が必要となる場合があります。なお、通常の食事を摂っている方は、意識的に塩分摂取を増やす必要はありません。日頃から減塩を心がけている方や高血圧などで薬を服用中の方は、適切な水分と塩分補給についてかかりつけの先生にご相談下さい。

4. 高齢者の熱中症予防について：まずは暑さ対策と水分補給

高齢者では、のどの渇きを感じにくくなることから、部屋の温度を測定し、エアコンなどを適切に使用して暑さを避けることと、意識的に水分を補給することが勧められます。また食欲が低下している場合は、調理法を工夫するなど必要な栄養を確保できるよう努めて下さい。

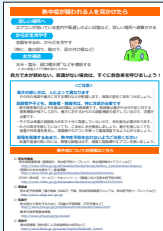
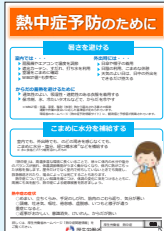
参考1：

食品、飲料水に含まれる食塩量

味噌汁	1 杯あたり約 1.5 グラム
梅干し (調味漬・塩漬)	1 粒当たり 1-2 グラム
食パン 1 枚 (ロールパン 2 個)	約 1 グラム
スポーツ飲料	500 ミリリットルあたり 約 0.5 グラム
経口補水液	500 ミリリットルあたり 約 1.5 グラム

参考2：

厚生労働省からの「熱中症予防のために」パンフレット*



*厚生労働省：「熱中症予防のために」より
(<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10901000/Kenkoukyoku-Soumuka/0000205703.pdf>) 2024年6月現在

日本高血圧学会：「夏の日常生活における水分と塩分の摂取について：熱中症予防と高血圧管理の観点から」より作成
(https://www.jpnsh.jp/general_salt_01.html) 2024年6月現在

(注) 許可基準型「経口補水液」の許容される特別用途表示の範囲は、
「感染性胃腸炎による下痢・嘔吐等の脱水状態に適する」旨のみ可能(個別疾患名等の記載は認めない)。