

スマイル通信

管理栄養士編



Vol.43

特集：脱水症について

OTC 紹介：脱水症対策におすすめの商品
経口補水液など



Smile
えがおの保険薬局



トピックス

～ 脱水症ってどんな状態？ ～

梅雨があけると、いよいよ夏本番です！

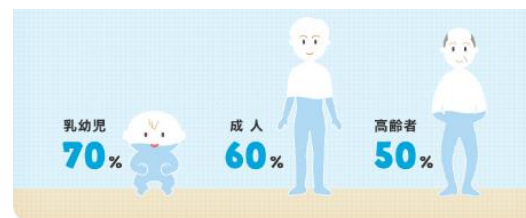
夏は気温とともに体温も上昇し、体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症になってしまいます。

脱水症を放っておくと、**熱中症、熱射病**へと症状が移行していきます。

他にも、
体調不良などによる飲食量の減少、下痢や嘔吐などでも脱水症になる危険があります。

年齢と体液の割合

※数字は体重に占める割合



体の水分が 4～5%失われると、脱水症に！

▼ 誰がなりやすいの？



- ・高齢者 …体温調節機能が低下している
- ・子ども …汗をかく機能が未熟で体温が上昇しやすい
- ・下痢や二日酔いで脱水傾向の人
- ・体調不良の人 ・運動不足の人 ・肥満の人 など





脱水症をおこさないために

- ◆室内…無理はせず、扇風機やクーラーを活用し、適度な気温、湿度を保ちましょう。
- ◆室外、外出先など…体調に異常を感じたら、風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内へ。きついベルトやネクタイはゆるめましょう。うちわなどであおぎ、体を冷やすのも良い方法です。



少しでも早く体温を下げることで悪化させないポイント！



効果的な水分補給とは



飲料の温度

体温に近い温度のものが吸収が良いと言われています。しかし、十分な量を摂取することが大切なので、飲みやすい温度のものでもOK。

種類

汗をかいた時は水分と塩分を同時に補給できる **スポーツドリンク** や **経口補水液** を！

水や麦茶には、塩や梅干しなどを足すと塩分を補給できます。アルコール飲料は利尿作用があり、体内で分解される際に水分を消費するため、水分補給には不適切です。



タイミング

のどが渇く前に、こまめに摂ることが大切！



脱水症対策におすすめ！

★各店舗にて販売中！
(取扱いのない店舗もあります)

***OS-1 ペットボトル・ゼリー (500ml)** ***アクアソリタ ペットボトル・ゼリー (500ml)**



電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。
⇒下痢、嘔吐、発熱を伴う脱水症状の時に。

水分と電解質を効率よく吸収できます。りんご風味でマイルドな口当たり。お子様でも飲みやすいです。
(ゼリータイプのみ、ゆず風味もあります)
⇒日常の水分補給に。
(起床後、入浴前後、就寝前など)

***ポカリスエット (300ml)**

***イオンウォーター (300ml)**



体液に近い成分を適切な濃度で含んでいるので、体内にすばやく吸収されます。
⇒発汗時や日常の水分補給に。



甘さ控えめですっきりとした後味です。
⇒発汗時や汗をかかないシーンで失われる水分と電解質の補給に。

***スズケン 紀州梅干し・まろやか梅干し (塩分約 11%) (塩分約 8%)**



合成甘味料・合成保存料・合成着色料を使用していません。
⇒常温で保存でき、小袋なので持ち歩きやすく、オススメです★



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。 管理栄養士 植田 (楨原)