



真夏の脱水症対策！ 経口補水療法！

夏場の暑い時には汗をかくことで、水分だけでなく、ナトリウムイオンなどの電解質が失われ、脱水症になりやすくなります。脱水症がひどくなると、頭痛やめまい、吐き気などが現れ、意識がなくなってしまうこともあります。脱水症になる前に、水分だけでなく、電解質を補給することが大切です！

子どもや高齢者は、脱水症を起こしやすい！

子どもの特徴

- ・成人よりも体重が少ないので、体重当たりの失われる水分量が多くなる。
- ・暑い時に遊びに夢中になってしまうことで、脱水症になることも・・・。
- ・身長が低いので、地面の照り返しにより、高い温度にさらされる。

高齢者の特徴

- ・食事量の減少から水分補給量が減ってしまう。
- ・感覚が鈍くなってしまうので、暑さや喉の渇きを感じにくい。

子どもや高齢者に限らず、
成人もたくさん汗をかくと
脱水症になることがあります。

そんな時の経口補水液！

経口補水液は、糖質*と電解質をバランス良く溶かしたものです。

*糖質は、電解質の素早い吸収を助けます。

脱水症になる前に、スポーツドリンクのような糖質やナトリウムイオンなどの電解質が含まれた
経口補水液を**素早く補給**しましょう！

経口補水液の飲み方！

経口補水液は一気にたくさん飲めば
すぐに補水されるというものではありません。
喉が渇いたと感じる前に、こまめに飲むようにしましょう！

1日あたりの補水量

乳	児：1kg あたり 30～50mL
幼	児：300～600mL
学童以上	500～1000mL（成人、高齢者を含む）

お手軽簡単！ 手作りの経口補水液！！

経口補水液はご自宅で簡単に作ることができます。

<用意するもの>

ペットボトル(2L)
水 1L
砂糖 40g(大さじ4と 1/2)
塩 小さじ半分
レモン果汁 大さじ2
重曹 0.5g

<作り方>

材料をペットボトルに混ぜて振って溶かすだけ！
冷蔵庫で冷やしてお飲み下さい！



ただし、1歳未満の乳児にはハチミツを使用しないでください。

塩味が強い場合は、砂糖をハチミツに替えることでマイルドになります。

また、重曹を加えることにより液性がアルカリ性となり、吸収が良くなります。ただし、混ぜる時に炭酸ガスが出るので、ガス抜きをしながら振りましょう！