

もっと広がる
クサリの世界

経口補水液で熱中症対策

9月とはいえ、まだまだ暑い日があり引き続き熱中症対策が必要です。熱中症対策に有用なものに経口補水液がありますが、どんなものかご存じでしょうか。

経口補水液の起源は世界保健機関が開発した「飲む点滴」。開発途上国において、乳幼児の下痢に伴う脱水症状を軽減するためのものでした。経口補水液を使用する経口補水療法により、医療資源が

水分と電解質、効率的に

乏しい国では多くの子供の命が救われています。経口補水液は塩分などの電解質を供給できるので、下痢のときだけでなく熱中症による脱水症状の対策にも適しています。

脱水症状の時に水分のみを補給すると、体内のナトリウムの濃度が薄まってしまいます。そうすると体は、正常なナトリウムの濃度に戻すために尿として水分を排出してしまいます。経口補水液は水、電解質(ナトリウム、カリウム)、糖分でできており、水と電解質の体内への吸収をよくするように、成分比率が決められています。このため、効率的に水分と

電解質の補給を行うことができます。では経口補水液はどんな時に、どのくらい飲むのが良いのでしょうか。暑さが原因の体調異常の症状として立ちくらみやめまい、生あくび、大量の発汗、筋肉痛やこむら返りがあります。これらの症状があつて飲水が可能なときは、経口補水液の摂取が推奨されています。摂取量は高齢者を含む学童から成人では1日当たり500~1000^{ミリリットル}、幼児では300~600^{ミリリットル}とされています。ただし、腎臓や心臓などの治療を受けている人で水分や塩分、カリウム量の制限が必要な場合は医師の指示に従ってください。

経口補水液と似た製品にスポーツドリンクがあります。これは経口補水液に比べ電解質が少なく、糖分が多いのが特徴です。製品により成分が異なり補水効果は不確実です。スポーツドリンクを持ち歩き、熱中症予防のために水代わりに飲んでいる人がいますが、これは糖分の過剰摂取になるので控えたほうが良いでしょう。また、経口補水液は万能な対処方法ではなく、熱中症を疑ったらまずは涼しい環境に避難して体を冷やすことをお忘れなく。

(竹下 秀司・県病院薬剤師会理事)
<毎月第4火曜日に掲載>