

## 脱水症を予防しよう こまめな水分補給を!

のどが渴いていない、汗をかいていないという場合でも、すでに体内の水分不足起きていることがあります。のどが渴く前からこまめな水分補給、塩分補給を行うことが大切です。

1日の水分のめやすの摂取量は1.5L程度

少量(150~200mL)ずつ、7~8回にかけて、こまめに飲む。起床時、運動の前後、入浴の前後、就寝前など特に体から水分が失われやすいタイミングの補給を忘れずに。

※ 緑茶やウーロン茶はカフェインが含まれるので、利尿作用があり要注意。  
水・麦茶などがおすすめ!



## 経口補水液について

梅雨が明け、暑い日々が続きますね。テレビやスーパー、ドラッグストアなどで最近よく見かける経口補水液。今回は、経口補水液についてよくある疑問をまとめました。

### Q スポーツドリンクとどう違うの?

経口補水液とスポーツドリンクは大きな違いは「塩分と糖分量」です。経口補水液は、スポーツドリンクと比べて塩分が多く、糖分が少なくなっており、素早く体に吸収されるようになっています。一方、スポーツドリンクは糖分が高いため、エネルギー補給や疲労回復効果にも効果があります。

### Q 色々な経口補水液があるが、どう違うの?

商品によって、配合されるミネラルバランスや糖質の量が若干異なります。メーカーによって風味も違い、ゼリータイプやドリンクタイプなど形態も様々です。目的として大きな違いはありませんので、活動量や飲みやすさなどを比較して、自分に合ったものをお選びください。

### Q どんな時に飲むの? 健康な状態で飲んでも良いの?

経口補水液は、①下痢、嘔吐・発熱 ②食事量の低下 ③暑い環境下での多量の発汗などによる脱水時の使用に適しています。健康な時に飲んでも問題ありませんが、飲みすぎると高血圧症や糖尿病に繋がる可能性がありますので、目安量を守って飲みましょう。

★当薬局で取り扱いのあるOS-11は、ペットボトルの側面に目安量の記載があります★

高血圧症や腎臓病など疾患がある方、食事制限がある方は、  
必ずかかりつけの医師に相談してください。

栄養士

お薬のことや健康のことでご困っていたらご相談ください。

ほほえみ柳山薬局・高茶屋薬局  
白塚薬局・すこやか薬局

