

## 脱水症・熱中症対策 は、「スポーツドリンク」ではなく「経口補水液」で！

- ・スポーツドリンクは糖質過多、塩分過少  
脱水症対策に不向きです
- ・のどの渇きや、少量の汗なら水か麦茶
- ・大量の汗の場合、脱水症対策には、  
経口補水液がおすすめ
- ・経口補水液の基本は、糖質がブドウ糖、  
その濃度は2%前後が最適
- ・塩分濃度は、汗のかき方で増減します  
生理食塩水（塩分0.9%）の  
4分の1～3分の1の濃度がめやす
- ・自分で作る経口補水液がベスト
- ・市販の経口補水液は、甘すぎるもの、  
塩分濃度やや不足のものもあるので注意が必要です

### 経口補水液の作り方

家庭で経口補水液を作るには、ペットボトルか水筒に

- ① 水 500ml
- ② ブドウ糖 10g（5gのスティック2本）
- ③ 食塩 約1.5g（500円玉より少し盛り上がる程度）
- ④ 食品用の重曹 約1g（500円玉程度）
- ⑤ レモンかオレンジの絞り汁少量 を加えて作ります。

\*発汗後なら①②③だけでもよいが、下痢・嘔吐後の場合は④⑤もあつたほうがよいです。

\*これで市販の経口補水液（オーエスワンは、500mlで1本200円前後）より安価＝30～50円程度で作ることができます。ブドウ糖はドラッグストアやネット通販などで入手でき、5gスティック1本で10～20円。インターネットの場合「ブドウ糖5gスティック」で検索すると商品を見ることができます。

・1gの計量スプーンは 100円均一ショップで入手できます

\*経口補水液は、500ml（幼児なら300ml）を、少しずつゆっくり、30分くらいかけて飲みましょう。  
脱水の症状が改善したら、普通の水分摂取に戻しましょう。

[ 作成者：556-0014 大阪市浪速区大国3-6-14 豊田歯科医院 豊田裕章 ]

★脱水症 体から水分と塩分（電解質）が失われた状態

<症状>

めまい・立ちくらみ、皮膚がかさつく、便秘、食欲不振、微熱、  
筋肉つる、こむら返り、足のスネのむくみ、心拍数の増加（頻脈）

<5つの発見方法>

- ① 握手 冷たければ疑わしい
- ② 親指の爪を押す 3秒以上赤みが戻らなければ疑わしい
- ③ 高齢者のわきの下 乾いていたら疑わしい
- ④ 舌（ベロ）を見て 乾いていたら疑わしい
- ⑤ 皮膚をつまみ 3秒以上もとに戻らなければ疑わしい

<口腔では> 唾液の減少などの影響で

- ① 口のまわりが乾く 口の中が乾く、ねばねばする
- ② 口臭がある 歯ぐきが腫れる、痛む

「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本

谷口英喜・著 2014年8月発行 日本医療企画 より

砂糖ではなくブドウ糖を使用する！  
5gスティック 1本＝10～20円



1 グラム の 塩＝500円玉くらい



むし歯になりやすい  
ソフトドリンクであるにも  
関わらず ……



教育・スポーツ指導の現場で  
飲むことを推奨・強制される  
不思議な飲み物

単純な水分の補給は

\* **アルコール** (利尿作用あり)

\* **浸透圧の高すぎるもの**  
(例: 海水 = 塩分3.5%ぐらい)

**以外なら可能**である  
(**高カフェイン**にも注意)

脱水症・熱中症 の時に  
本当に飲むべきものは？

- ① 水
- ② スポーツドリンク
- ③ それ以外のもの

脱水症・熱中症 の時

① 水 は  
**電解質・塩分 無く X**

②スポーツドリンク では  
**糖質過多、塩分不足ゆえ**  
**脱水症 & 熱中症対策にならない**  
飲みすぎで **むし歯・高血糖** や  
**低ナトリウム血症・ビタミンB1欠乏症**に



炎天下の中「ポカリ50円」の自販機 工事現場への思いやりが話題に 「熱中症対策自動販売機」  
headlines.yahoo.co.jp

中公新書『子どもの食事』根岸宏邦著

2000年10月発行



二十世紀最大の発明といわれるORS  
WHOが開発したORSという経口飲料が  
下痢やそれに伴う脱水症や  
電解質の補給に 非常に有効である

もっとも肝心な点は**ブドウ糖を2%**

の割合に含ませると  
水分や電解質およびブドウ糖の吸収が  
きわめて良好で 静脈内への点滴と  
同じような効果がある

ブドウ糖2%という割合は  
これより低くても高くても  
その効果は低下してしまいます

水分・電解質の補給 = 補水  
**1~2%ブドウ糖**と適量の塩分

スポーツドリンク は**味優先**のため

**4~6%の糖** 塩分少ない  
(砂糖・異性化糖)

③それ以外のもの

経口補水液  
(ORS)

↓  
**ブドウ糖入り塩水**  
(2%) (0.3%)



**生理食塩水 0.9%塩水**

**適量の塩は**

**生理食塩水の3分の1**

**0~0.3% までがめやす**

**500mlの水に 1.5g**

(重症下痢などでは2分の1=0.45%)

ラットの小腸での実験データ 表作成: 岡崎好秀先生

小腸における各飲料の吸収率



金子一哉 小児科臨床 2008

**手作りで経口補水液を!**

500mlのペットボトルに

- ①ブドウ糖 5~10g  
(5gスティック 1~2本)
- ②食塩 1~1.5g  
(500円玉より少し盛り上がる)

砂糖ではなくブドウ糖を使用する!  
5gスティック 1本=10~20円



1グラムの塩 = 500円玉くらい



**ビタミンB1配合**  
**クエン酸は**  
**酸蝕促進に注意**

すばやく補給  
電解質の濃度が高めの清涼飲料水...  
乳幼児、あるいはナトリウム、カリウム等の  
摂取制限をされている方が飲用される際は  
医師への相談をおすすめします。

(公財)  
日本学校保健会  
推薦

食塩/クエン酸、塩  
化K、クエン酸Na、  
香料、甘味料(ス  
クラロース)●内容  
量 500ml ●賞味

「脱水症」と  
「経口補水液」の  
すべてがわかる本  
谷口英喜