

経口補水液(OS-1)の摂取に関して

平成 28 年 5 月 19 日

熊本県医療救護調整本部 金村

□ 経口補水液(OS-1)についての基本知識

- ・脱水症状の予防のためではなく、脱水症状の改善に適した飲み物である。
- ・一般的なスポーツドリンクと比べると、塩分・カリウムが多く含まれている。
→高血圧・腎障害のある方には注意は必要

□ 経口補水液(OS-1)の適応

- ・下痢・嘔吐、発熱、発汗、経口摂取不足で脱水状態にある場合
→通常の水分・電解質補給であれば、スポーツドリンクで充分

□ 1 日の摂取目安量

- ・成人：500 ～ 1000 ml
- ・幼児：300 ～ 600 ml
- ・乳児：30 ～ 50 ml(体重 1kg あたり)

□ 摂取時の注意事項

- ・脱水症状の予防目的に使わないこと。
- ・OS-1 のみの摂取はダメ！スポーツドリンクと併用すること。
- ・一気には飲まず、こまめに摂取すること(1 日摂取目安量は上記の通り)
- ・意識がはっきりしないときは飲ませない
→熱中症Ⅲ度の可能性もあり、また誤嚥性肺炎のリスクがあるため