

7月ふふだより

こんにちは！本郷ふふ訪問看護リハビリステーションです。
日差しが強く暑い日が多くなりました。
熱中症に気を付けながら暑い夏を乗り切りましょう！
今回は脱水と経口保水液についてご紹介したいと思います！



脱水に注意！

- ・もともとの体内水分量が少ない！
成人の体内水分量が60% 高齢者は50%
- ・のどの渇きを感じにくく、食欲も低下し、水分摂取量が減る！
- ・腎臓の機能が低下して水分調整がうまくいかない！
などの理由があげられます。

脱水のサインを見逃さない！

脱水状態になると様々な身体の変化が出てきます。こんな症状が出たら要注意です！

- ・原因不明の発熱 ・急激な体重減少 ・手先が冷たい ・舌が乾く
- ・皮膚をつまんでももどらない（手のひらをつまんで3秒以上戻らなければ脱水が疑われます。）
- ・痰が絡んだ咳を繰り返す ・脇の下に汗をかかない



軽度～中等度の脱水には 経口補水液を

脱水やかくれ脱水のサインが出ているときは経口保水液で水分補給がおすすめです。

経口補水液は、水・塩分・糖分がバランスよく含まれており、効率よく水分（体液）を補うことができます。

本郷ふふ訪問看護リハビリステーション

〒505-0031

岐阜県美濃加茂市新池町2丁目6-17 TEL 0574-66-1405

営業時間 月～金 9時～17時 FAX 0574-66-1406

(土日祝日休み)

Mail: fufuhoumon@star.ocn.ne.jp

事業者番号2161290123





OS-1とポカリスエットの違い

OS-1とスポーツドリンクについてご紹介します！

OS-1やアクアサポートなどの経口補水液は、他のスポーツドリンクに比べて、ナトリウムやカリウムといった電解質の量が多いので、下痢や嘔吐、過度な発汗による脱水などに経口補水液がおすすめです。

ただし、500ml中の食塩量は約1.5g（梅干し1個分）、カリウム量は360mgなので高血圧や心臓病、不整脈、腎疾患を持つ方は摂取に注意が必要です！

ポカリスエット等のスポーツドリンクは、糖分がOS-1の2.5倍あります。

スポーツをする時や体を動かした際は、エネルギーを使うのでポカリスエットなどのスポーツドリンクが効果的です。

ただし、脱水予防としては、糖分が多めで経口補水液としては不適當なので、脱水が疑われるときには、OS-1など経口補水液を飲むことがおすすめです。



こまめな水分補給を

脱水は意識していても、気づかぬうちに進んでいる場合があります。「こまめなちびちびのみ」を心がけて脱水や熱中症が起こりやすいこれからの時期には常備しておくことがおすすめです。

自分でのどの渇きや体調に気づきにくい高齢の方は家族や周囲のサポートが不可欠！

ちょっとした体の変化も見逃さないようにしましょう。今年の夏も皆様が健やかにすごせますように。



全身状態の観察や体調管理に不安がある方もご利用いただけます。無料相談受付中！
気軽にご相談ください。

看護師	月	火	水	木	金	土・日
午前	○	○	○	○	○	要相談
午後	○	×	○	×	○	要相談

