

けいこうほすいえき 経口補水液

別名「飲む点滴」とも呼ばれており、体内に長く水分をとどめておけるよう、電解質と糖質の配合バランスを考慮した、飲むものです。

イオン飲料・スポーツドリンクとの違う点

経口補水液より飲みやすいが、電解質の成分が半分以下しかなく、糖分が多く配合されています。経口補水液と似た働きはあるものの、脱水症状に対する効果は劣ります。

具体的な飲み方

乳幼児の場合

1日 50ml ~ 100ml/kg の量を 3 ~ 4 時間かけて飲みましょう。

例) 10kg でしたら、症状を見ながら 500ml ~ 1000ml 飲ませましょう。

学童から高齢者を含む成人の場合

500ml ~ 1000ml を 1 回に 200ml (コップ 1 杯) くらいずつ、数回に分けて飲みましょう。

ゆっくり時間をかけて、20ml くらいの量を何度も繰り返して飲んでください。

簡単につくる経口補水液

用意するもの

塩	小さじ 1/2 杯 (約 3g)
砂糖	大さじ 4 と 1/2 杯 (約 40g)
温水	約 1000ml

作り方

一度沸騰させた水 1000ml に対して上記の分量の塩・砂糖を加えて出来上がりです

少し手間はかかりますが、市販されているものよりほんのり甘さを感じるので飲みやすいと思います。

もう少し...飲みやすくするためには？

レモン汁やオレンジなどの柑橘系フルーツの汁、りんごジュースなど

電解質として必要なカリウムの補充と香りをつける。加えながら味見をして量を決めましょう。

100ml に対して 4 滴以上をお好みで加えると飲みやすいと思います。

りんごジュースに関しては小さじ 2 杯以上で調節してみてもいいでしょう。

黒酢、りんご酢 クエン酸がイオン・ブドウ糖の吸収も高めます。

目安は小さじ 3 ~ 4 杯くらい

なお、りんごジュース等を加える場合には糖類が含まれていますので、

砂糖の分量を小さじ 1 杯減らすといいでしょう。

注意点

薬ではありませんが、体への影響は大きいです。心臓、腎臓、血圧等でナトリウム(塩分)やカリウム等の摂取制限をしている方は、直接医師や薬剤師に確認の上使用して下さい。

