

健康だより

有限会社 佐賀保健企画

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087



第37号 2018年7月 発行

A.M作成



7月 夏本番です!

熱中症対策できますか?!



それ熱中症のサインです!



知っていますか?

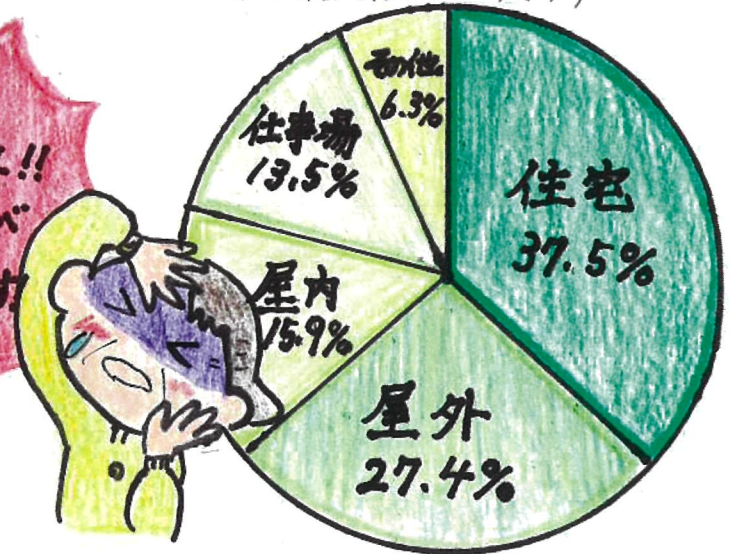
熱中症による救急搬送状況
全国ワーストランキング (H29)

- No.1 沖縄県
- No.2 鹿児島県
- No.3 宮崎県
- No.4 熊本県
- No.5 佐賀県

佐賀は
ワースト5位!!
半数以上が
お年寄の方です

発生場所グラフ

(総務省消防庁データより)



そこで...

経口補水液 OS-1 です。



OS-1は電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水症状の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。感染性腸炎、感冒による下痢嘔吐・発熱を伴う脱水状態・高齢者の経口摂取不足による脱水状態、適度の発汗による脱水症状に適しています。

経口補水液とスポーツドリンクの違い

味の違い

経口補水液は糖分が少なく塩分(電解質)が多く、スポーツドリンクは塩分(電解質)が少なく糖分の多いため、スポーツドリンクの方が甘く、飲みやすくなっています。

経口補水液は健康な時には、しょっぱく感じても、脱水状態時は飲みやすく感じる場合があります。

どちらがいいの? 吸収の速さは?

日常生活や軽い運動時の水分・電解質補給にはスポーツドリンクでも十分です。暑さや運動などで大量に汗をかいた場合には、電解質濃度が高く、すばやく補給される経口補水液がおすすめです。経口補水液は脱水状態に必要な水分と電解質を速やかに補給し、腸ですばやく吸収できるようになっています。

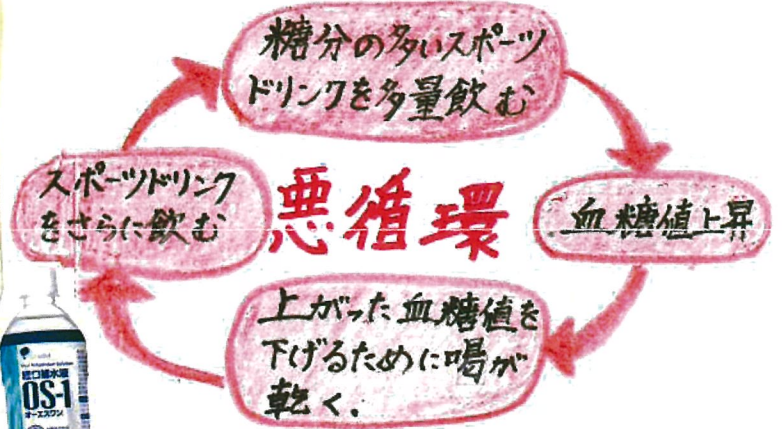
どの程度、飲んでいいの?

OS-1には、塩化ナトリウムが500mL中に1.5g含まれています。

高血圧治療している方の目標塩分摂取量は6g未満です。OS-1を1日2本飲んでしまうと、目標値の半分に相当します。スポーツドリンクとOS-1を飲みすぎることで**ペットボトル症候群**をおこす可能性があります。



ペットボトル症候群とは??



～お家で作れる経口補水液～



これは、あくまで手元に経口補水液がない場合の対処療法です。脱水時に不足するカリウムを摂取することができません。また、分量は正確に計って下さい。

薬局には、

経口補水液(OS-1)の他にも塩糀(しおこうじあめ)や塩レモン飴など

熱中症対策商品を販売しております。

お気軽にご相談下さい😊

