

# 健康だより

虹の薬局



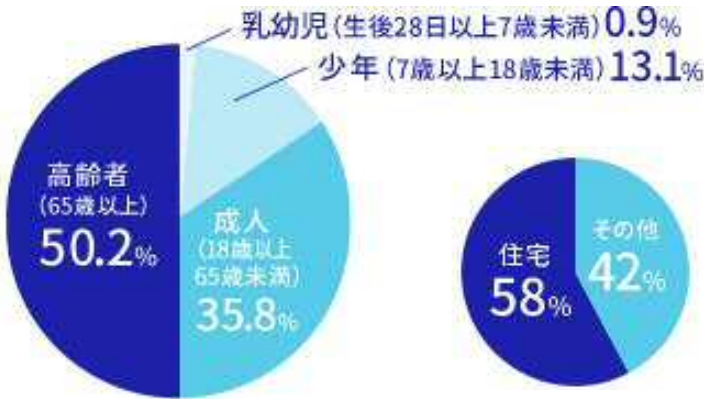
☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第25号 2017年7月 発行

## 高齢者は脱水症に要注意！！



年齢区分別搬送割合

高齢者(65歳以上)の発生場所別患者割合

お年寄りはカラダに水分を貯めこむ力が弱く、脱水状態に陥りやすい...



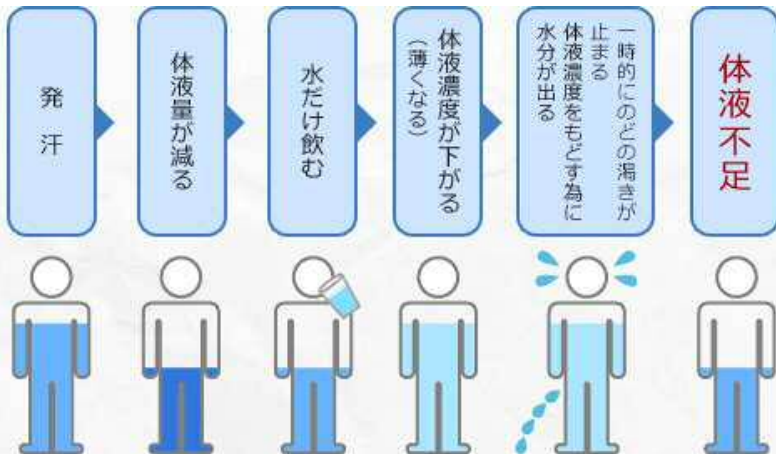
### 脱水症とは！？

水分と塩分の不足が原因！！

脱水症になると、血液の量が減り、血圧が低下。必要な栄養素が体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排泄する力も低下します。また、食欲不振などの原因にもなります。さらに、骨や筋肉から電解質が失われることで、脚がつったり、しびれが起こることもあります。

### 高齢者が脱水症状になりやすい4つの理由

- ①もともと、体の水分量が少ない。
- ②のどの渇きを感じにくく、食欲減退し水分摂取が減る。
- ③腎臓の機能が低下し水分や塩分の調節機能が低下している。
- ④持病により脱水状態との区別がしづらく水分補給を怠ってしまう。



脱水時は、水分とともに適量の塩分を摂ることが重要です！

**水だけではダメ！！**  
汗をかいたら  
**塩分(ナトリウム)も補給！！**

脱水時に水だけを飲んだ際、身体は体液の塩分濃度を戻そうとして、尿で水分を排泄させようとするので体液が不足してしまいます。



# 塩分（ナトリウム）と糖分を含んだ水分補給が効率的！

長時間の運動では、血液のナトリウム濃度が低下して、熱けいれんが起こることが報告されています。  
また、糖を含んだ飲料が推奨される理由としては、腸管での水分吸収を促進することが挙げられます。  
主要な糖であるブドウ糖は、腸管内でナトリウムが同時にあると速やかに吸収されます。  
そしてそれらに引っ張られ水分も吸収されるのです。



## 経口補水液ってなに？

脱水時に不足している電解質を含み、素早く吸収できるように、糖質（ブドウ糖）が少量配合された飲料です。  
経口補水液は一般的なスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、糖濃度が低い組成になっています。

**オーエスワン**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状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適しています。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、過度の発汗による脱水状態等に適しています。

日頃から経口補水液を常備しましょう!!

今すぐ熱中症対策を始めましょう!!

