脱水症には経口補水液

薬よもやま話〔92〕

松阪地区薬剤師会

入道雲が空に映え、まぶしい夏の到来を告げる頃となりましたが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

梅雨が明けて、気温も上がりました。この気温の変化は私たちの体調に大きく影響します。

気温が高い時は、体内の熱を発散しようと血管が拡張することで血圧が安定します。

しかし、汗をかくことで水分と塩分などの電解質が失われ、血液が濃くなりがちです。また、年齢と共に必要な水分や電解質を体内にとどめる力が弱まっています。体液のバランスが崩れると、脱水症や脳梗塞、心筋梗塞も引き起こしやすくなります。

普段から小まめな水分と電解質の補給がとても重要です。脱水症は本人も周囲も気付かないことが多く、軽度でも放置すると命に関わることがあります。早い段階での対応を心掛けましょう。

急に脱水症になったときは、体内の水分と電解質のバランスを保つため「経口補水液」（ＯＳ―１など）を使用するのが適切です。

薬局やドラッグストアで販売されていますので暑い時期は常備することをお勧めします。また急を要するときは簡単にご自宅で作ることができます。

【経口補水液の作り方】

水１㍑に砂糖40㌘（大さじ４杯半）、塩３㌘（小さじ半杯）をよく溶かして出来上がりです。

※塩分量は変更しないでください。分量を守り、作り置きはしないでください！

経口補水液には糖分や塩分が多めに含まれています。糖尿病や心臓、腎臓等に疾患がある方は医師や薬剤師に確認し、使用には十分お気を付けください。

脱水症にならないように、小まめな水分の補給を心掛けましょう。楽しい夏を過ごせますように。（薬剤師　西　美香）