

経口補水液を正しく飲む

太陽に向かい背を伸ばしすまわりもさすがの暑さに頭を垂れるほどの気候ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

これだけ急に暑くなると、熱中症対策のため水分を効率よく摂取することが重要になってきます。

特に高齢の方は、喉の渇きを感じにくくなって

いたり、体の水分保持力が低下していたりするため、小まめな水分補給が欠かせません。

そんな時に役に立つのが、体に必要な電解質（ナトリウムやカリウム）を適切に補えるように作られている経口補水液です。

経口補水液は、発熱や下痢、嘔吐（おうと）、夏の暑さによる脱水症状の予防・改善にとっても大切な飲み物です。

飲み方のポイントは「小まめに、少しずつ」です。一度にたくさん飲む

ものではなく、5〜10分おきに30〜50ミリずつ、ゆっくり口に含むようにしましょう。

体調が優れないときや食欲がないときでも、経口補水液なら負担なく取



ることができません。

ただし普段の水分補給とは異なり、経口補水液は塩分や糖分が少し多めに含まれているため、健康なときに日常的に飲む

必要はありません。基本的には体調不良時や脱水があるときに限定して活用しましょう。

開封後は冷蔵庫で保管し、24時間以内に飲み切るのが基本です。飲み残した場合は、もったいなくも処分するようにしてくださいね。

高血圧症など普段の病気がある方は医師や薬剤師に相談して経口補水液を正しく取り入れていきましょう。

真夏の夜空に咲く火花を楽しんで過ごせますように。

（薬剤師 西 美香）

薬
よもやま話

〔116〕

松阪地区薬剤師会