

水分補給その2（スポーツドリンクと経口補水液）

市川治療室 No.373.2019.09

脱水症とは、発汗、嘔吐、下痢などで体液が失われた状態です。脱水症で体外に排出される体液には、水分だけでなく生命を維持するのに欠かすことができない電解質が含まれています。

水分や電解質が失われると、以下の症状が現れることがあります。

①血液の量が減り血圧が下がる。②臓器への血流低下により臓器の機能低下③脳への血流低下で集中力の低下④消化管への血流低下で食欲不振など⑤体液の浸透圧が維持できない⑥神経や筋肉に悪影響⑦脚が攣る⑧痺れや脱力など。

スポーツドリンクは、スポーツなど運動をして発汗などで失われた水分やミネラルを補給するための飲み物です。浸透圧が低く、素早く体内吸収ができるので発汗により起こる脱水症状を予防するために飲用しますが、糖分が多く含まれていることは要注意です。熱中症による脱水症状を予防するために飲用するのがお勧めです。ただし、糖分が多いので飲みすぎるとペットボトル症候群（急性糖尿病）に要注意です。

経口補水液はスポーツドリンクに比べて塩分が多く、糖分が少ないのが特徴で、脱水状態になった時（スポーツで発汗、風邪などの発熱による発汗、下痢、嘔吐、胃腸炎などの時）に有効なものです。経口補水液は、脱水時の水分補給に一番適した割合で作られた飲み物です。病院では脱水症の治療は点滴がメインですが、経口補水液は「飲む点滴」とも言われています。経口補水液の糖分は少ないですが塩分が多いので、脱水状態になっていないのに日常の水分補給として飲むのは要注意です。

経口補水液は自分で作れます。保管は冷蔵庫、作った分はその日に飲用しましょう。

①水（1リットル）②塩（3グラム）③砂糖（30グラム）④レモン（大きじ1）

スポーツドリンクも経口補水液も一気に飲用しても全てを吸収することはできません。少しずつ飲むことが大切です。