

# 7.脱水症

Check!!



発熱

下痢

嘔吐

- 尿の回数が減る
- 尿の色が濃い
- 泣いていても涙が出ない
- 目が落ちくぼんでいる
- 皮膚やくちびるが乾燥している
- 皮膚にはりがない
- 顔色が悪い

1つでも  
当てはまる

1つも  
当てはまらない



早めに外来  
受診を!!



通常の外来受診を

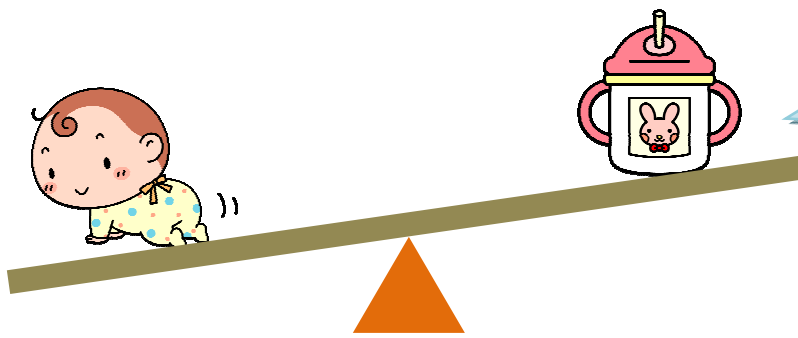


**注意!!**

● ジュースやお茶では脱水症は改善できません!

ジュース、白湯、お茶などは、脱水症の改善に必要な水分と塩分の補給はできません。

## 子どもは、なぜ脱水症になりやすいのか

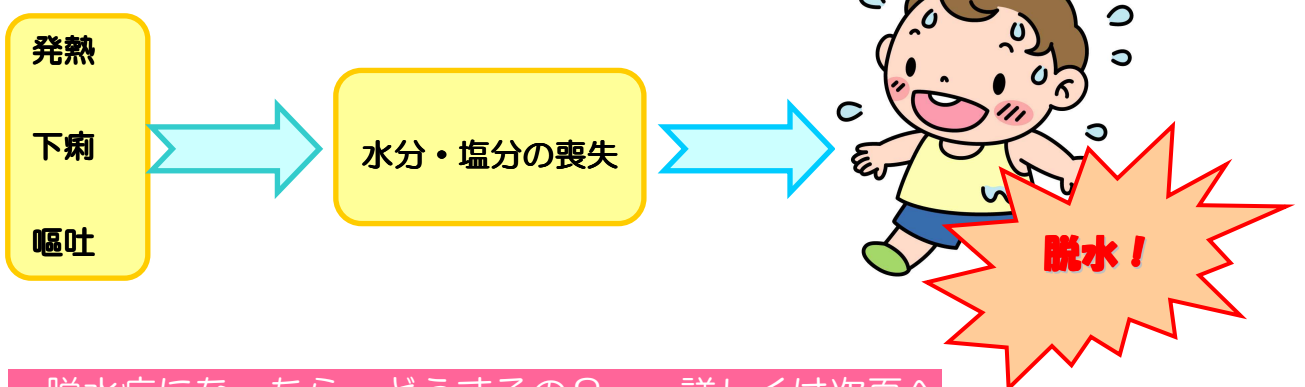


脱水症とは、体内の水分と塩分が不足した状態です。

子どもは、大人に比べて体の水分の割合が多いため、水分バランスが崩れやすく、脱水症になりやすいという特徴があります。



水分が取れなかったり、熱が高く汗をかいたとき、何回も吐いたり下痢が続くと、体内の水分と一緒に塩分が大量に失われてしまうため、脱水症を引き起してしまいます。



脱水症になったら、どうするの? …詳しくは次頁へ

脱水症を改善するには、水分だけでなく塩分も補給する必要があります。十分な水分と塩分の補給ができないと、さらに脱水症が悪化することもあります。

# 脱水症を改善する経口補水療法

## 経口補水療法とは？

経口補水療法とは、脱水症の子どもを助ける治療法の一つです。塩分と糖分のバランスを調整した飲料（経口補水液）を口から飲ませるという簡単な方法です。経口補水液を飲むことによって、体から失われた水分と塩分が速やかに吸収されるので、脱水症の改善だけでなく予防にも効果があります。

母乳やミルクが飲める場合は、母乳やミルクを少しずつ何度も飲ませましょう。無理に経口補水液に変更する必要はありません。

## 経口補水療法の飲み方

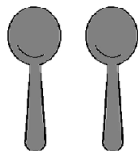
ティースプーン 1 杯



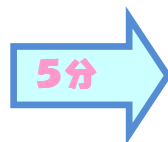
約 5ml



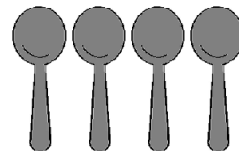
ティースプーン 2 杯



約 20ml



ティースプーン 4 杯



約 10ml

最初は、少量（ティースプーン 1 杯）から初めて、5 分おきに増量して飲ませます。この方法で飲ませて、1 時間以上たっても吐かなければ、少量ずつ増量します。また、経口補水液を飲ませて吐いてしまう場合には、時間をおいて再度少量から始めましょう。

## 経口補水療法の味は

市販のスポーツ飲料に比べて、甘さが控えめになっています。

子どもが飲みやすくするために、グレープフルーツやレモンを絞って香り付けをするといいでしょう。



## 経口補水療法の摂取量

1日あたりの目安量は、下記の通りです。

乳児（1歳ごろまで）	幼児（1歳～6歳ごろ）	学童（7歳～15歳ごろ）
体重 1kg あたり <b>30～50ml</b>  例) 体重 5kg なら 1 日に 250ml	1日あたり <b>300～600ml</b>	1日あたり <b>500～1000ml</b>

## 経口補水液

大塚製薬/OS-1（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・維持するのに適した病者用食品です。

薬局やインターネット通販で手に入ります。



大塚製薬株式会社

### 【経口補水液の作り方】

- 水・・・1リットル
- 塩・・・3グラム（小さじ 2分の1）
- 砂糖・・・40グラム（大さじ4と2分の1）

水に塩と砂糖を入れ、よく溶かしたら出来上がりです。

