

# 経口補水液 OS-1 オーエスワン

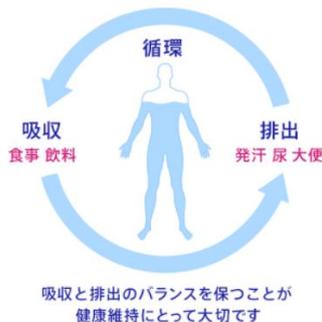


## もしも、カラダが水分不足になってしまったら？

### 生命維持のために大切な液体の循環

私たちは、酸素・液体の摂取と排泄を繰り返す、循環を通して生命を保っています。

身体の中を循環している液体は、単なる水ではありません。ナトリウムやカリウムなど健康を維持するために必要な成分が多く含まれています。汗・尿・便で排出した成分は、食事・飲料から新たに吸収することで、身体のバランスを保っているのです。



### 水分が足りないとカラダの機能もストップする

水分が不足することで起こる脱水症状。これは、暑い環境で大量の汗をかいたり、嘔吐や下痢などが続くことで発症します。日頃、よく耳にする脱水の危険をしっかりとっておきましょう。



#### 栄養素や酸素が運べない！

大量の発汗や、嘔吐や下痢など体液の排泄が続くと、血液がこくくなって血管が詰まりやすくなります。栄養素や酸素を必要な場所にスムーズに運べないため、体力低下の原因になってしまいます。



#### 体温が調節できなくなる

血液が不足すると体温の調節機能も失われます。血液は、カラダを巡ることで、内部で作られる熱を体表へ運び発散させているのです。脱水が進むと、この役割も奪われてしまいます。



#### 老廃物が排泄できない！

カラダの潤滑油である血液は、老廃物も運んでいます。しかし、その循環がうまくいかないと老廃物の排泄もストップ。さらに危険な状態に近づいてしまうのです。

## 冬こそ気をつけて欲しい子供の脱水症状！ 風邪の季節に子供の脱水症は、なぜおこるの？

子供が脱水症を起こすのは、  
1～2月が最も多いので注意

子供を持つ男女265名の方に、子供が脱水症を起こした時期を調査した結果、1～2月が最も多い結果になりました。脱水症の原因として最も多かったのが、「風邪をひいた時」で52.8%と半数以上を占めた結果になりました。発熱・嘔吐・下痢といった症状が脱水症を引き起こす原因となります。風邪・インフルエンザが流行る冬は、子供の脱水に関する注意が必要です。

乳児・幼児は、脱水症になりやすい。その訳は？

- 1 身体は、水分量が70～80%と、大人に比べて水分量が多い。
- 2 成人に比べると身体の水分量を調節する機能が未発達なため、脱水を起こしやすい。
- 3 新陳代謝が活発で不感蒸泄（見えない汗）が多いため、身体の水分を失いやすい。
- 4 大人に比べて免疫力（抵抗力）が低いため、ウイルスや細菌が身体にはりやすく、また胃腸が弱いので嘔吐・下痢をおこして体内の水分を失いやすい。



### 下痢・嘔吐・発熱等による脱水症状のオーエスワン

- 感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態に。
- 高齢者の経口摂取不足による脱水状態に。
- 過度の発汗による脱水状態に。
- そしゃく・えん下が困難な場合はゼリータイプ

<1日当たりの摂取量の目安>(OS-1 500ml/280ml)

学童～成人(高齢者を含む): 500～1000mL/日

幼児: 300～600mL/日

乳児: 体重1kg当たり30～50mL/日

<1日当たりの摂取量の目安>(OS-1 ゼリー)

下記の1日当たり目安量を参考に、脱水状態に合わせて適宜増減してお飲み下さい。

学童～成人(高齢者を含む): 500～1000g/日

幼児: 300～600g/日

乳児: 体重1kg当たり 30～50g/日



OS-1は、経口補水液といって、口から普通に飲用することによって、最も効率的に水分が吸収できる塩分や糖度を整えたものです。ただの水よりも、吸収が良くなります。

100ml飲んで、5分くらいは休んでまた飲むというパターンが、最も吸収効率が良くなります。グビグビと一気に飲みしてはいけません。また、常温で飲む方がよいです。

つめたいものを飲むと、胃の動きを低下させてかえって吸収がわるくなるのです。