

経口補水液とは？

今年も熱中症で倒れた人が大勢いました。熱中症の原因は、**身体の水分不足（脱水）と塩などの電解質不足**という事はよく知られています。一方、**嘔吐・下痢の急性胃腸炎で脱水症**になり、クリニックにおいては点滴になる患児がいます。しかし、以前よりも点滴する回数が減少しているようにも感じています。それは**経口補水液の登場**が状況を良くしていると思います。

1970年代にアフリカなどの発展途上国では、コレラなど感染性胃腸炎による脱水症状のため何百万人の子どもが死亡していました。日本など先進国では近くに病院や医院があり、中等度以上の**脱水があれば点滴で改善**させることは容易です。しかし、発展途上国では身近に医療施設がなく、多くの命が失われていたのです。

そこで思い付いたのが「**経口補水療法**」でした。**点滴設備や注射の技術も必要もなく、水に砂糖と塩を適当に混ぜて点滴の成分に近づけ**

た溶液を口から補給するやり方です。結果、この「経口補水療法」で多くの人命が救われ、今日では**先進国に逆輸入された治療法**です。

今では**ポカリスエット**や**OS-1**などの製品が大塚製薬から出ていますね。そしてコカコーラからは**アクエリアス**があり、そのほか多数の経口補水液が売られています。

ポカリスエットはスエット（sweat：汗）のネーミングから日常生活の中で**発汗により失われる水分と電解質を補給する飲料水**ですので、汗の水分に近い組成です。運動後やお風呂上りなどのどが渴いた時に利用できます。

一方、**OS-1**は軽度から中等度の脱水症状に適しており、嘔吐下痢の胃腸炎、発熱を伴う脱水状態、過度の発汗が適応となります。つまり**OS-1**の方は電解質（塩分）が多く含まれており、塩気のため味はポカリスエットに比べて飲み難く感じます。では**アクエリアス**も含めて、**三者の成分を簡単に比較してみましょ**う。

製品名(100ml)	OS-1	ポカリスエット	アクエリアス
エネルギー	10 kcal	25 kcal	19 kcal
ナトリウム(Na)	115 mg	49 mg	40 mg
カリウム(K)	78 mg	20 mg	8 mg
人工甘味料	あり	なし	あり
その他			アミノ酸・クエン酸

急性胃腸炎で腸液を失う脱水症は、やはり電解質(Na,K)が多く含む**OS-1**が良いと思います。**ポカリスエット**も軽症の脱水には良いと思います。但し、**ポカリスエット**は糖分（砂糖、ブドウ糖果糖）がより多く含まれており（500mlで砂糖約30g）、つまり**コーヒーのスティック砂糖（3g）が10本の分量**になります。

そして、**アクエリアス**はアミノ酸とクエン酸が含まれており、エネルギーの消費が激しいスポーツ飲料として適していると思います。

脱水の時は、いつも水分だけではなく塩分補給も気を付けて下さい。

（たまなは）