

## 経口補水のやり方

子供の発熱では、体温が上がりに始めた当日や翌日に元気がなくなり、食事や水分を摂れなくなることがよくあります。それ自体は病気なのですが、高熱が何日も続く時、嘔吐や下痢をとこなう時、喘息発作が出ている時に食べ物・飲み物が十分に摂れないと脱水症になることがあります。このような場合でも、体に最低限必要な水分・電解質を口から飲む方法が“経口補水”です。経口補水を上手に行う事で、点滴や入院をかなり避けることができます。



### (1) 経口補水液を準備します。

- ・市販のもの: OS-1 など、ドラッグストアにいろいろなメーカーのものが置いてあります。「経口補水液」と表示されていれば、なんでも構いません。
- ・自分で作る: 水 1 リットルに、砂糖 40g(大さじ 4.5 杯)、食塩 3g(小さじ 0.5 杯)を溶かせば経口補水液を代用できます。

### (2) 少量ずつに分けて、時間をかけて少しずつ飲みます。

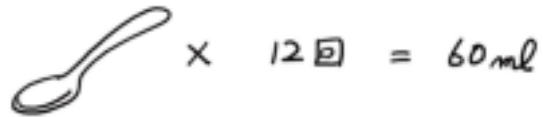
・ペットボトルのままやコップでは与えないでください。脱水症に傾いている子供はしばしば一度に飲みたがり、そうするとおなかが急にふくれた反動で吐き出してしまいます。小さじ(5ml)、ペットボトルのフタ(なみなみ入れて 7ml)、小さいおちょこ(18ml)などを使って吐き出せないほど少しずつ、

0 歳は 1 回約 5ml

小さじ 1 杯でも 1 時間も続ければ、結構な量に 5ml

1~5 歳は 1 回約 10ml

6 歳以上は 1 回約 20ml ずつを



5 分おきに 30 から 60 分(順調なら 6~12 回)飲ませてください。これを 1 日に何度か繰り返すと、例えば乳幼児の場合、合計 200ml も飲めればだいぶ楽になるはずで

※1 回量は目安です。少量ずつであることと間隔をあけることがコツです。

### (3) 経口補水のその他の注意点

- ・経口補水は万能ではありません。この方法で脱水が進行する場合は病院に連絡してください。
- ・スポーツイオン飲料は、糖分が多く塩分が少ないので、経口補水液の代用にはなりません。