

ご存じ  
ですか？

# 経口補水液の知識

## 経口補水液とは？

経口補水液は、脱水症のための食事療法として世界保健機関（WHO）が提唱する「経口補水療法」に用いる病者用の飲み物です。経口補水液には、「特別用途食品」という国の制度で決められたマークがついています。



経口補水液は、脱水時に体内から失われた水と電解質を小腸で素早く吸収できるように、水・電解質※・ブドウ糖等で構成されており、各成分の配合割合が決められています。日常的に使用するのではなく、感染性胃腸炎による下痢・嘔吐に伴う脱水時の水・電解質の補給のために使用しましょう。

※主な電解質としてナトリウムイオンやカリウムイオン等があり、体液の浸透圧を調節したり、神経や筋肉の興奮伝達に関与したりするなど、身体にとって重要な役割を果たしています。

特別用途食品  
ってなに？

健康増進法に基づき、国の許可を得て、乳児の発育や、えん下困難者・病者等の健康の保持・回復などに適する特別の用途について表示をした食品です。

知っておこう！

# 経口補水液 の正しい使い方



## Q1. スポーツドリンクと何が違うの？

スポーツドリンクと見た目が似た飲み物ですが、  
経口補水液はスポーツドリンクよりも  
ナトリウムやカリウムが約3～4倍多く含まれています。

## Q2. 暑い日や運動時等、普段の水分補給として使えるの？

一般的なスポーツドリンクなどの清涼飲料水よりも  
ナトリウムやカリウムの量が多いため、  
脱水状態でない方が普段の水分補給として飲むものではありません。  
経口補水液は、医師や管理栄養士等と相談し、指導に沿って使用しましょう。

## Q3. 食事制限がある人も飲んでもいいの？

ナトリウムやカリウムの摂取量を制限されている方では、  
飲み方を誤ると健康に大きな問題を引き起こすおそれもあるので、  
使用前に必ず医師に相談しましょう。  
また、ナトリウムやカリウム以外に糖質も含まれているため、  
医師から糖質の摂取量の制限を指示されている場合も注意が必要です。

## Q4. 熱中症の時に飲んでも良いの？

脱水を伴う熱中症にも効果がある経口補水液もあるので、  
パッケージの表示をよく確認しましょう。

