



経口補水療法(ORT)のポイント

- 1日3回以上の下痢を認めたら、脱水予防を目的とした維持相のORTを始めましょう
- ORTに使用するのは経口補水液(ORS)※が推奨されます
- 与える量は、体重10kg未満のお子さんの場合には下痢、嘔吐のたびに60～120ml、体重10kg以上のお子さんの場合には下痢、嘔吐のたびに120～240mlが推奨されています(米国CDCのガイドライン)
- 脱水予防目的のORTでORSが使用できない(飲めない、用意できない)場合には味噌汁の上澄みや野菜スープやチキンスープ、塩分を含んだ重湯などで代用するのもいいでしょう
- 嘔吐がある場合は30分～1時間はお腹を休めましょう
- 一度にたくさん与えると、かえって吐いてしまうことがあるため、最初はティースプーン1杯(約5mL)を5分ごとに少しずつ与えましょう
- 吐かなければ、1回の量を少しずつ増やしていきます。たとえ5mlでも5分ごとに与えれば1時間で60mlになります
- 当初の3～4時間でORSを体重1kgあたり50～100ml程度与え(補水相)ます。その後、維持相に移行します。

※OS-1が代表的ですが、ご自宅でも簡単に作れます。

湯冷まし1リットル+砂糖40g(上白糖大さじ1と1/2杯) +食塩3g(小さじ1/2杯) でOKです。後はよくかき混ぜて、飲みやすい温度に調整し、飲みやすくなるように必要に応じて果汁で味付けをすればできあがりです。

いわゆるスポーツドリンクは糖分が多いので味は良いのですが、急激に上がった血糖を補正するために体はさらに水分を必要とし、結果的にのどの渇きにつながります。Na濃度は低く、浸透圧が高いため、水分や電解質の吸収には不向きで、むしろ下痢を悪化(浸透圧性下痢)させることも考えられます。スポーツドリンクは文字通り、スポーツの際の発汗後の飲料として利用しましょう。