



浜辺だより

☎ 64-1600

令和3年9月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



すこやかに生きるためのヒント 拡大版

～ 脱水症、下痢、嘔吐のときの飲み物 ～



経口補水液 OS-1 と、スポーツドリンクの違い

経口補水液 OS-1 は、脱水症のための食事療法（経口補水療法）に用いる経口補水液です。スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、また水と電解質の吸収を速めるために、スポーツドリンクと比べて糖濃度は低い組成となっています。

日常生活における水・電解質補給であればスポーツドリンクでも十分ですが、以下のような軽度から中等度の脱水症には経口補水液オーエスワンが適しています。

- ・ 感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を原因とした脱水症
- ・ 高齢者の経口摂取不足を原因とした脱水症
- ・ 過度の発汗を原因とした脱水症
- ・ 脱水を伴う熱中症にも
- ・ そしゃく、えん下が困難な場合は、ゼリータイプ



運動前にはアイソトニック飲料（ポカリスエット、アクエリアスなど）

スポーツドリンクは、浸透圧の度合いによってアイソトニック飲料とハイポトニック飲料に分けられます。アイソトニック飲料は、安静時における体液の浸透圧に近いため、運動前に飲む場合吸収されやすいのが特徴です。糖分も一緒に含まれているドリンクであれば、より吸収されやすく、運動前のエネルギー補給を兼ねることができます。

運動中・運動後にはハイポトニック飲料（アミノバリュー、VAAM ウォーターなど）

ハイポトニック飲料は、体液よりも浸透圧がやや低いものです。運動中や運動後において吸収されやすいのはハイポトニック飲料で、発汗時の水分補給に適しています。

普段の水分補給は、水やお茶がぴったり



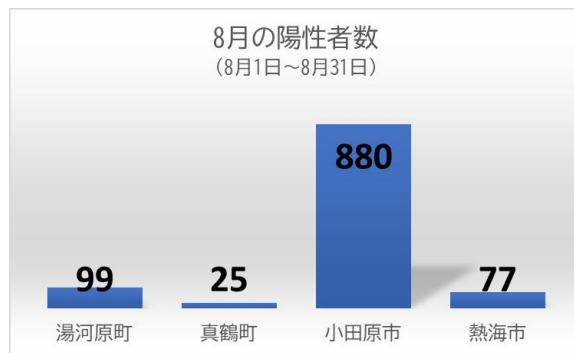
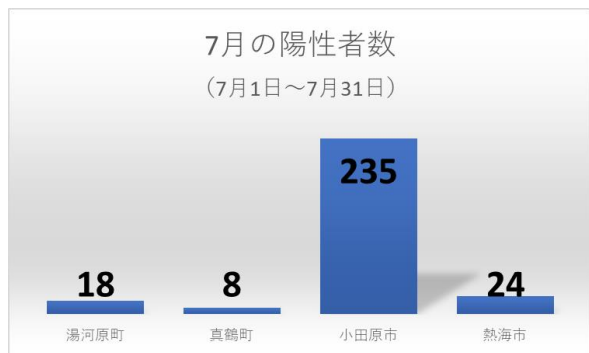
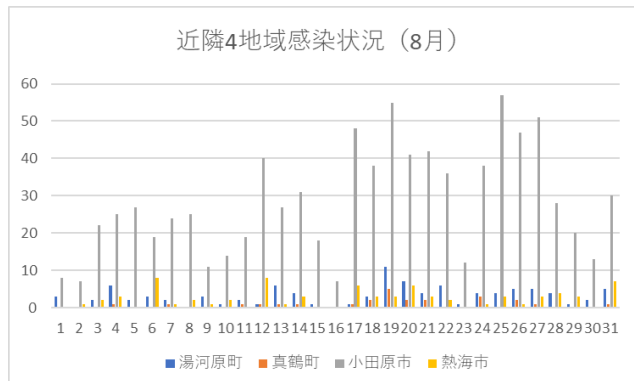
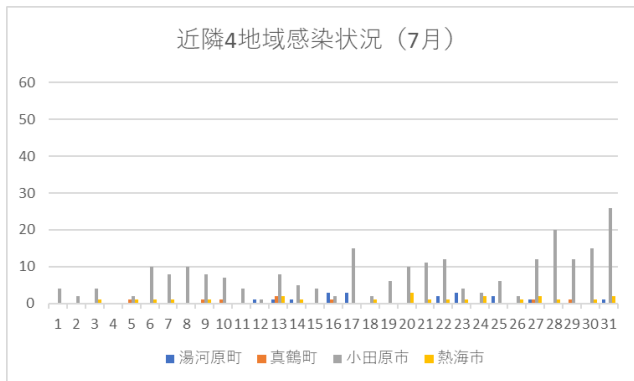
スポーツ時以外については、余分な成分を含まない水やお茶がおすすめです。スポーツドリンクは運動時の水分補給や脱水症状を防ぐためには最適ですが、運動をしていないときの水分補給としては糖質が多く、エネルギーの過剰摂取になってしまいます。

普段の生活では水やお茶、運動時はスポーツドリンクと使い分けましょう。

新型コロナウイルス感染症状況

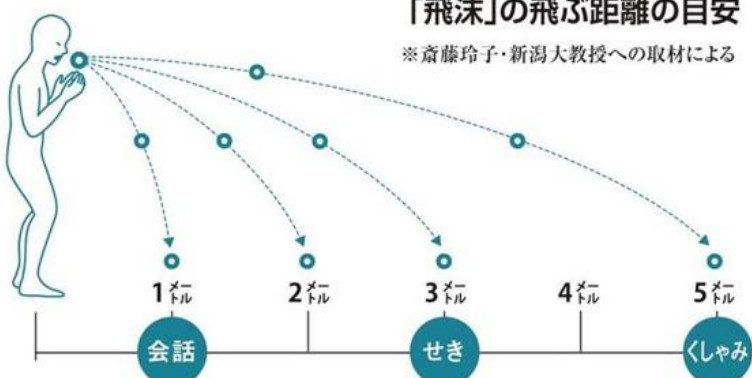
8月の感染者状況まとめ

湯河原町・真鶴町・小田原市・熱海市にて、8月（8/1～8/31）に確認された陽性者数です。
感染が拡大していく様子が見えるように、7月のグラフを並べてあります。



7月と比べ5倍以上です！

新型コロナは、「飛沫」より細かい粒子によって感染することがわかってきました。
そのため「三密の回避」だけでなく「空気」を入れ替える“換気”が重視されています。



すこやかに生きるためのヒント

今月は「拡大版」として、表面に記載してあります。



ココロもカラダも大切に、健やかな毎日をお過ごしください。

