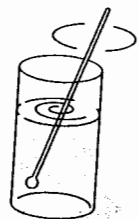


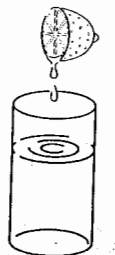
経口補水液の作り方

① 砂糖20gと食塩1.5gを湯冷まし500mlによく溶かす。



② かき混ぜて飲みやすい温度にする。

③ 果汁（レモンやグレープフルーツなど）を絞ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。



④ なお、経口補水液として市販されているものもありますので、お子さまの急な嘔吐や下痢に備えて常備しておくといいでしょう。



*** ポカリなどのイオン・スポーツ飲料などでは、塩分が足りません！**

OS-1（経口補水液）は処方箋薬局で購入できます。

経口補水療法



痛い点滴をせずに、家庭で脱水症状の改善ができる治療法です。



① コツは、少量を回数多く飲ませることです。もし、お子様が吐いたとしても、ティースプーンなどを使い、少しずつ根気よく続けましょう。

② 最初は5cc（ティースプーン1杯）から始めて、これを1～5分おきに飲ませて下さい。それでも吐くようなら、15～30分後に再開して下さい。

③ 一度にたくさん飲ませてはいけません。たくさん飲むと吐いてしまい、かえって状態が悪くなる場合があります。

④ 母乳やミルクを飲んでいる乳幼児の場合は、経口補水液に変更する必要はありません。母乳（ミルク）を少しずつ、何度も与えて下さい。ミルクを薄める必要もありません。

⑤ 年齢によっては、あめ玉や梅干しで塩分や糖분을補ってかまいません。嘔吐が落ち着いてくれば、消化の良い食べ物（うどん・お粥・野菜スープなど）を、少しずつ食べさせてあげて下さい。その後は普通の食事にすぐもどしましょう。



経口補水液・イオン飲料・スポーツ飲料の成分比較

分類	種類	Na（塩分）	糖分
経口補水液	OS-1	50	2.5
イオン飲料	イオン飲料	25	4.1
スポーツ飲料	ポカリait	21	6.7

塩分の少ない水分ばかりを飲ませると、かえって脱水状態が悪化することがあります。水分・塩分・糖分のバランスが大事です！