



西新潟中央病院

NST NEWS 第21号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2015年7月14日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線1303

NSTミニレクチャー 第12回 経口補水療法(ORT)について

月に1度の栄養の勉強、NSTミニレクチャーのコーナーです。

第12回は経口補水療法(ORT)についてです。

Q. 経口補水療法って？

A. 脱水症改善のための治療法です。

経口補水療法(Oral Rehydration Therapy: **ORT**)は、経口補水液(Oral Rehydration Solution: **ORS**)を口から摂取することで、脱水症を改善させる治療法です。脱水症は体から水分だけでなく電解質も失われた状態であるため、水やお茶などで水分のみを摂取すると電解質異常を引き起こす恐れがあります。

脱水症の改善のためには、失われた水分、電解質を経口補水液で補給することが重要となります。



Q. 経口補水液の成分は？

A. 水分と電解質を速やかに体内へ吸収させるため、ナトリウムとブドウ糖が配合されています。

水分とナトリウムとブドウ糖は、小腸の「共輸送」という仕組みにより同時に吸収されます。水分単独よりも、ナトリウム、ブドウ糖を同時に摂取した方が吸収効率が良いことが知られています。

ちなみに市販のジュースなど甘い飲み物を飲むと、かえって喉が渇くということがあります。これは含まれるブドウ糖が多すぎるため、共輸送のためのナトリウムと水分が沢山必要になるために起こります。また糖分が多いと胃からの排出も遅くなり吸収が遅れるため、水分補給にジュースはおすすめできません。

Q. ナトリウムとブドウ糖はどのくらい入っていればいい？

A. ナトリウムを0.3%、糖分を4%含むものが適当とされています。

上記の比率を知っていれば、1ℓの水に食塩を3g、砂糖を40g加えることで手作りの経口補水液を作ることができます。更にレモン果汁を加えると風味が良くなり、疲労回復効果も期待できます。

脱水症は高齢者だけの問題ではなく、小児でも起きやすいことが知られています。また元々疾患のある方は脱水症をきっかけにした急激な病態悪化なども考えられますので、経口補水液を用いた適切な水分補給を心掛けていただきたいと思います。

文責：栄養管理室 澤田周矢

第31回日本静脈経腸栄養学会学術集会について

会期：2016年2月25日(木)、26日(金)

会場：福岡国際会議場、マリンメッセ福岡、
福岡国際センター、福岡サンパレス

・演題募集が開始されています。

2015年8月5日(水)正午まで(予定)

編集後記

先日7月5日に病院祭が開催され、栄養管理室も経口補水液の試飲や栄養相談を行わせて頂きました。職員の皆様、お疲れ様でした。

