

NST NEWS



H21.11.18.

イオン飲料ってどんな種類があるの？

第 22 号

今回は水分補給の第 2 弾として経口補水イオン飲料についてお話します。

Q. 経口補水イオン飲料って言うけど、どんなものがあるの？

A. 色々な経口補水イオン飲料が売られています、大きく次の 2 種類に分類されます。

- ① **アイソトニック飲料**・・・体液の浸透圧と**同じ**飲料
- ② **ハイポトニック飲料**・・・体液より浸透圧が**低い**飲料

体液の浸透圧は
大体 300mOsm/L
くらいなのよ。



Q. 浸透圧って何？

A. 濃度が異なる液体が膜で隔てられている時、液体は濃度が薄いほうから濃いほうへ移動して同じ濃度になるように働きます。この時に膜にかかる圧力を浸透圧といいます。

Q. ①アイソトニック飲料にはどんなものがあるの？

A. ポカリスエット、アクエリアス(当院 1 階自動販売機にて販売中)、エネルゲンなど現在自動販売機で販売されている一般のスポーツドリンクはそのほとんどがアイソトニック飲料です。運動前に飲むのがよいとされています。



Q. ②ハイポトニック飲料にはどんなものがあるの？

A. OS-1、アクアソリタ、アクアライト ORS など、経口補水液の考え方に基づいて電解質(ナトリウムやカリウム)と糖質の濃度を調整した飲み物です。糖質が低いのでアイソトニック飲料より吸収がよいのが特徴です。薬局などで売られています。運動中、運動後に飲むのがよいとされ、アイソトニック飲料を薄めるとハイポトニック飲料になります。



Q. 経口補水液(ORS)って何？

A. 発展途上国などでは、子供が下痢をすると水や食べ物を与えるのを控え、かえって水・電解質不足を悪化させています。このようなときに使われるのが経口補水液です。経口補水液はハイポトニック飲料に分類されます。砂糖と食塩を水に溶かし、一定の濃度で混合したもので、簡単に水分と電解質が補給できます。

病院では下痢・嘔吐などで脱水を起こしている患者には点滴を行います。インフルエンザやノロウイルスが流行し患者数が多くなる時期には、点滴施行患者が増え病院はパンク状態です。経口補水液を上手に利用することで病院に行かなくても脱水を改善することができますのでぜひ利用したいですね。

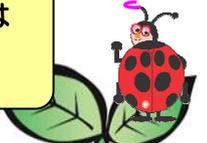
Q. 脱水症状ってどんな症状？

A. 脱水症状としては、口渇・口唇の乾燥・尿量の減少・頭痛・全身倦怠感・食欲不振・めまい・嘔気・嘔吐等が挙げられますが簡単に判断出来る方法があります。

ほんまかいな!?

脱水を簡単に見分ける方法

親指の爪を強く押して見て下さい。
1.5 秒以上白い状態が続けばそれは
脱水です!!



～知って得する豆知識をご紹介します～

経口補水イオン飲料って意外と高いんだよな…ボヤいているあなた。
家庭で簡単に作ってみませんか？

ペットボトルなんか材料を
入れてシェイクするといいわよ！

★作り方★(グレープフルーツジュース又はオレンジジュースを使用する方法)

- ・100%グレープフルーツジュース 450ml + 食塩 3g ⇒ 水を加え 1L にする
- ・100%オレンジジュース 400ml + 食塩 3g ⇒ 水を加え 1L にする
- ※ ジュースを利用することにより不足するカリウムなどの電解質も補え



ハイポトニック飲料の出来上がり！



今年も試食会を開催するよ！ みんな集まって～！

昨年、ムース食の試食会を行い、皆様からの意見を参考に嚥下食を開始しました。
そこで今年はその嚥下食の試食会を開催します。
実際に患者様にお出ししているものを職員の皆さんにも
試食して頂きます。
業務終了後の開催となりますがぜひお立ち寄り下さい。

日時:第1回 平成21年11月19日(木) 17:00～17:30
第2回 平成21年12月8日 (火) 17:00～17:30
(両日とも内容は同じものになります)

場所:7階職員食堂

※嚥下食の内容※ 赤字は温で提供 青字は冷で提供



～昨年度の様子～

特徴	温かいものも提供できる			
朝食	 全粥ムース	 味噌汁ムース	 濃厚流動ゼリー	
昼食	 フイクレスゼリー	 エンジョイゼリー	 ポタージュムース	 ヨーグルト
夕食	 全粥ムース	 おかずムース	 濃厚流動ゼリー	

