

# 嘔吐時のホームケア

**嘔吐時の水分補給に経口補水液は最適です！**

**経口補水液 (OS-1)** (大塚製薬)

OS-1 (オーエスワン) は水と塩分と糖分をバランスよく含み、体へすばやく吸収できる成分になっています。子どもは大人に比べ体液量が多く、発熱や嘔吐・下痢で脱水状態になりやすく注意が必要です。脱水とは体から水分とともに塩分(電解質)も失われている状態で、水だけ飲んでも改善されません。OS-1 は軽度・中等度の脱水状態時の食事療法のための飲料です。

今回は、嘔吐時の OS-1 の飲ませ方について説明します。

**ポイント 1 少量を回数多く飲ませる。**

ティースプーンやストローなどを使い少しずつ根気よく続けましょう。一度にたくさん飲ませると吐いてしまい、かえって状態が悪くなる場合があります。

**ポイント 2 最初は 5 cc (ティースプーン 1 杯) から**

最初は 5 cc (ティースプーン 1 杯) から始めて、これを 5 分おきに飲ませて下さい。あまり嫌がる場合は無理強いはいないようにしましょう。

**ポイント 3 母乳(ミルク) 栄養児には母乳(ミルク)を**

母乳(ミルク) 栄養児の場合は、母乳(ミルク)を少しずつ何度も与えて下さい。その場合、無理に OS-1 に変更する必要はありません。

OS-1 を嫌がるお子さんにはゼリータイプのものや味付けした小児用の電解質液(アクアライトなど)もあります。



大塚製薬



和光堂 (小児用イオン飲料)

対象	1日当たりの目安量
学童～成人	500～1000m l(g)/日
幼児	300～600m l(g)/日
乳児	体重1kg当たり30～50m l(g)/日

※gはOS-1ゼリーにのみ適用する。

**スポーツドリンクとの違いは？**

一般的なスポーツドリンクは、OS-1 よりも電解質濃度が低く、糖質濃度が高くなっています。通常の水分補給であれば、スポーツドリンクでも十分ですが、嘔吐・下痢、発熱、激しい発汗などでは電解質の失われる量が多いため OS-1 が適しています。