

# 経口補水療法

## 脱水状態の子どもを助ける治療法



### 経口補水療法ってなあに？

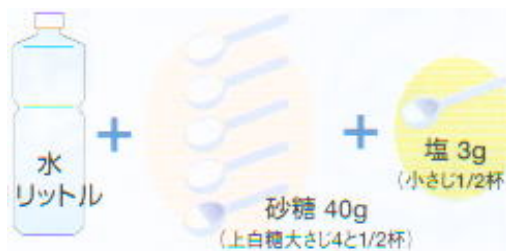
✿ WHO（世界保健機関）が、点滴を行えない開発国のコレラなどの下痢による脱水症の改善のために経口補水療法（Oral Rehydration Therapy：ORT）を開発しました。最近先進国でも、子どもの急性胃腸炎に推奨されており、効果は点滴療法と同様です。

✿ 経口補水液（Oral Rehydration Solution：ORS）は経口補水療法に用いる飲料。水分と塩分（ナトリウム）と糖分（ブドウ糖）の配合バランスを調整した飲料を口から飲ませるシンプルな方法。体から失われた水分と塩分が速やかに吸収されるので、脱水状態からの回復や予防に役立つ飲料。



### ORS の作り方

- ①水（湯冷まし）1L
- ②砂糖40g（上白糖大さじ4と1/2杯）
- ③食塩3g（小さじ1/2杯）
- ④レモンやグレープフルーツの果汁数滴



①の中に②・③を入れてよく溶かし、飲みやすい温度にしてから④を加える

### 💡 ORS 飲水量の目安

**乳児** 体重1kgあたり30～50ml  
（体重5kgの場合、1日あたり250ml）  
**幼児** 1日あたり300～600ml  
**学童** 1日あたり500～1000ml

### 💡 ORS の飲ませ方

- ・1回量5～10ml程度を、約5～10分毎に飲ませましょう！
- ・吐いた時は、吐き気が治まってから飲ませましょう！（30分程度様子を見て、再び始めましょう）

### 下痢・嘔吐のとき、お熱が高いときの水分補給

・脱水になる前から脱水にならないように、水分補給をしっかりとすることが大切です。「嫌がるから、飲まないから」を理由にして水分を与えないと、後で大変になります。風邪症状が出たときは、水分補給を心掛けて下さい。  
・乳幼児の場合は、こまめに母乳を与えましょう。無理に経口補水液に変える必要はありません。



富山市立富山市民病院  
小児救急看護認定看護師  
高林 裕子

