

+ 外来患者指導シリーズ第34弾

その経口補水液、 いま飲む必要ありますか？

熱中症の水分補給を、3段階に整理する



医知創造ラボ

監修：今村久司（脳神経内科・総合内科専門医）

飲み物は、 3段階で選ぶ

結論

- ① 普段は水と麦茶でよい。経口補水液は国が定めた病者用食品で、脱水していない人の日常の水分補給用ではない
- ② 汗をかいている最中は、水だけにしない。塩分が入っていないと、体に残らず、足もつりやすくなる
- ③ のどの渇きは、運動する人には使えるが、高齢者には使えない。高齢者は時間と習慣で決める

よく聞かれる 5つの疑問

- 1** | 経口補水液は、熱中症予防に毎日飲んでいい？
- 2** | 水・スポーツドリンク・経口補水液は、どう使い分ける？
- 3** | 「のどが渇く前に飲む」は正しい？
- 4** | 水分をとってくれない高齢の家族に、どう伝える？
- 5** | 熱中症警戒アラートが出ていなければ安心？

① まず、全体像 **THREE STAGES**

場面で 飲むものを変える

場面	飲むもの	理由
① 普段（脱水していない）	水・麦茶	塩分は食事からとれている
② 汗をかいている最中	塩分の入ったもの	水だけでは体に残らない
③ 脱水したとき （下痢・嘔吐・熱中症の症状）	経口補水液	病者用食品。ここで使う

外来で渡すのはここ

「常備しておく」ではなく、「どの場面で開けるか」を決めておく

「水だけ」だと、 体に残りにくい

水だけ

飲んでも、
尿になって出ていきやすい

血液が薄まるので、体は余分な水を出そうとする



塩分が入っていると

体に水が
とどまりやすい

ごく少量の塩分でも差が出ることが
確かめられている

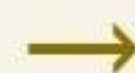
Takamata A, et al. Nutrients. 2026;18(12):1846. (若年健常者・軽度脱水での検討)

水だけで補うと、 足がつりやすくなる

汗で塩分が出る



水だけを飲む



血液の塩分が
さらに薄まる



足がつる

同じ条件で比べると、**水だけの日はつりやすくなり、塩分を含む飲料の日はつりにくくなった**

Lau WY, Kato H, Nosaka K. J Int Soc Sports Nutr. 2021;18(1):22.



経口補水液は、 脱水状態でない方が 普段の水分補給として飲むもの ではありません

消費者庁「ご存じですか？ 経口補水液の知識」

— 経口補水液は「特別用途食品（病者用食品）」に位置づけられている

約3～4倍

経口補水液は、スポーツドリンクより
ナトリウム・カリウムが多い

消費者庁「ご存じですか？ 経口補水液の知識」
だから「濃さが違う飲み物」として、場面を選んで使う

「のどが渴く前に」は、 相手によって逆になる

運動・労働する成人

のどが渴いたら飲む、
で合っている

渴く前に飲みすぎると、血液の塩分が
薄まって具合が悪くなることもある

高齢者

のどの渴きを
当てにしない

年齢とともに「渴いた」という感覚が
当てにならなくなる

Altieri B, et al. J Endocrinol Invest. 2026;49(1):1-10. / Bhanu C, et al. Age Ageing. 2019;49(1):111-118.

飲んでくれないのは、 知識が足りないからではない

✕ 水分の大切さを知らないから、飲んでくれない

○ 「尿失禁への不安と知識の不足が、飲水の重大な障壁だった」
——地域で暮らす高齢者への面接調査

Bhanu C, et al. Age Ageing. 2019;49(1):111-118. (質的研究)

新しい習慣を足さず、 すでにある場面に紐づける

- ✓ お薬を飲むとき に、必ずコップ1杯
- ✓ 食事のとき に、必ずコップ1杯
- ✓ 夜のトイレが心配なら、 **控えるのではなく日中に寄せる**

なぜこの形か

服薬時と食事時には、もともと定着した飲水パターンがある。そこに上乗せするほうが続く

⑥ 全員にすすめてはいけない CHECK WITH THE DOCTOR

腎臓・心臓・糖尿病の治療中は、 飲む前に主治医へ



① ナトリウム・カリウム が多い

腎臓・心臓の治療中は、
摂取量に制限がかかっていることがある



② 糖質も含まれる

糖質の摂取量を制限されている
場合も、同じように注意が必要

「使用前に必ず医師に相談しましょう」（消費者庁）

アラートは33、 危険の目安は31

暑さ指数（WBGT）	意味	行動
31以上	「危険」の目安	アラートが出ていなくても、外出・運動を控える
33	熱中症警戒アラート	いずれかの地点で33に達する予測で発表される
35	熱中症特別警戒アラート	全ての地点で35に達する予測等で発表される

📌 ここが落とし穴

「アラートが出ていないから大丈夫」は、成り立たない

自分の地域の暑さ指数を、 その日に見る

- ✓ 環境省の熱中症予防情報サイトで、**全国の地点の暑さ指数** が見られる
- ✓ 今日と明日の **予測値** も出ている
- ✓ アラートを待つのではなく、**31を超える日かどうか** を自分で確かめる

🔗 環境省 熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

経口補水でよいのは、 どこまでか



すぐ救急

意識がおかしい・呼びかけへの反応が鈍い・自分で水が飲めない



受診する（II度以上）

頭痛・吐き気・倦怠感・力が入らない・判断力が落ちている



その場で対応してよい（I度）

立ちくらみ・こむら返り・大量の発汗で、意識がはっきりしている → 涼しい所で安静・冷却・経口補水

重症度分類：熱中症診療ガイドライン2024（日本救急医学会）

今日の3つの持ち帰り

01

普段は水と麦茶でよい。
経口補水液は国が定めた
病者用食品で、脱水していない人の
日常の水分補給用ではない

02

汗をかいている最中は、水だけに
しない。塩分が入っていないと、
体に残らず、足もつりやすくなる

03

のどの渇きは、運動する人には
使えるが、高齢者には使えない。
高齢者は時間と習慣で決める

この動画の根拠

- 1 日本救急医学会ほか『熱中症診療ガイドライン2024』
FRQ4-03（経口補水液）／CQ4-02（早期輸液とORS）／重症度分類
- 2 消費者庁「ご存じですか？ 経口補水液の知識」（特別用途食品）
病者用食品としての位置づけ／スポーツドリンクとの組成差／食事制限がある人への注意
- 3 環境省 熱中症予防情報サイト
熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートの発表基準／暑さ指数の目安

個々の治療方針は主治医の判断によります。症状があるときは医療機関を受診してください。