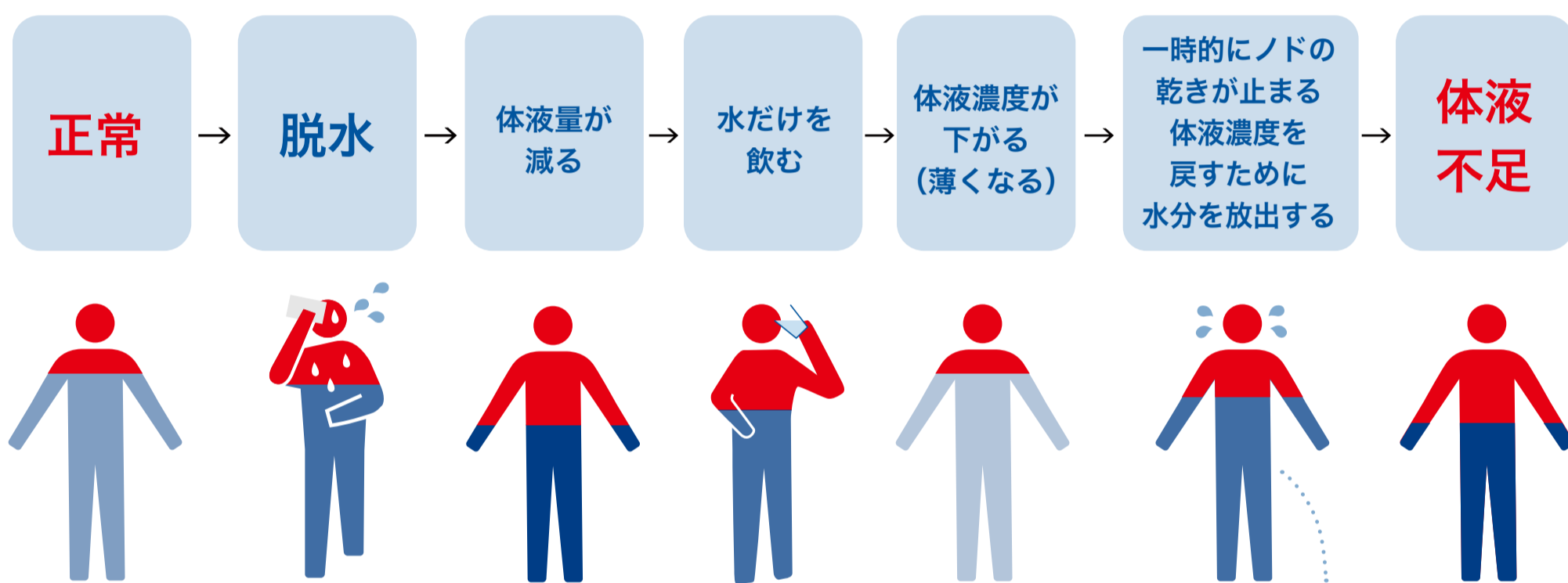


脱水になった時 実は水だけを飲んでも 脱水は改善しないんです。

 教えて!「かくれ脱水」委員会



経口補水液とは？

水と塩分と糖분을バランスよく含み、カラダへの速やかな吸収に優れた成分になっています。



脱水対策にはこまめな水分補給を！

ということを、よく耳にします。

確かに水分補給は大切ですが、実はその内容が大切なんです。

体液は水と塩分などの電解質で構成されているので、

脱水対策には水と電解質のバランスを考えて補給する必要があります。

しかも、**熱中症**の場合には、吸収スピードも必要です。

そんな時は、**経口補水液**を上手に利用することをお勧めします。



済生会横浜市東部病院
患者支援センター長
兼栄養部部長
谷口英喜