

事 務 連 絡

令和4年8月23日

高齢者福祉施設 御中

福井県健康福祉部長寿福祉課

福井県健康福祉部保健予防課

福井県健康福祉部地域医療課

新型コロナウイルス感染症による脱水症状の予防について（Q&A）

日ごろから、本県の感染症対策に御理解と御協力を賜りお礼申し上げます。

ＢＡ．５株の感染拡大により、高齢者福祉施設においても、集団感染が確認され、新型コロナウイルス感染症患者の増加に伴い、新型コロナ感染症入院医療機関の病床が逼迫しているところです。

つきましては、自宅や施設等で療養する新型コロナウイルス感染症患者在療養中に食事・水分摂取不良により病態が悪化するという事態を未然に防止するため、福井県赤十字病院集中治療室長 白塚秀之 先生の御助言により、別添のとおり脱水症状の予防に関するＱ＆Ａを作成しましたので施設等において御活用くださいますようお願いいたします。

（担当）福井県健康福祉部保健予防課

松浦、木村

TEL：0776-20-0704/FAX：0776-20-0643

自宅・施設等で療養を継続していただく患者さん (概ね小学校高学年以上の小児～成人が対象)への説明

(はじめに)

食事や水分を十分に摂取できない状態が続くと、体には様々な悪影響が出てきます。具体的には循環血液量減少による血圧の低下、腎機能悪化、エコノミークラス症候群¹⁾(静脈血栓塞栓症)発症のリスク増大、などが挙げられます。

新型コロナウイルス感染症を発症し、自宅や施設等で療養していただく患者さんが、療養中に食事・水分摂取不良により病態が悪化するという事態は是が非でも避けなければなりません。

自宅や施設等で療養していただく際に、「なぜ水分摂取が重要なのか」「どのような水分を摂取するのが良いのか」をご理解いただくことにより、脱水に伴う病態の悪化を少しでも防ぐ一助になれば幸いです。

福井赤十字病院 集中治療室長
統括 DMAT
白塚 秀之

Q: 食事や水分はどの程度摂取できていますか？

→ 通常の半量以下が続いていたら脱水になっている可能性が高いです。

(具体的な水分摂取法は下記参照)

・食事や水分の摂取が不十分だと、尿の量が減ったり、尿の色がいつもより濃くなったりします。排尿前に(通常と比べ尿の)量や色に変化がないか観察するよう心がけましょう。

→ トイレに行く回数や尿の色に注意して下さい。「いつもよりもトイレに行く頻度が少ない」

「1 回に出る尿の量が少ない」「尿の色が濃い黄色～褐色である」などの症状は、水分摂取量が不足しているサインかもしれません。「トイレに行くのが辛いから水分摂取を控える」ということは絶対にしないで下さい。水分摂取不足により、血圧の低下、腎機能悪化、さらなる発熱など、病態の悪循環に陥ることがあります。血液が粘稠(ドロドロ)になり、いわゆる「エコノミークラス症候群」を発症することがあります。

Q: 水分を摂取して、吐いたりはしませんか？

→嘔吐は不安かもしれませんが、嘔吐が持続していなければ少しずつでよいので水分を摂取してみてください。

持続する嘔吐などにより 1 日以上水分摂取ができていない方は入院を考慮する対象になります。少なくとも点滴治療は必要だと思われます。

Q: 水分はどのようなものを摂取していますか？

→十分に食事や水分を摂取できている方は、飲み物の種類に関して過度に気を遣う必要はないでしょう。しかし食事や水分の摂取量が減っている方は摂取する水分の種類にも気を配る必要があります。カフェインの入ったコーヒーや緑茶などはさらなる脱水を引き起こす可能性がありますので控えましょう。お茶であれば麦茶などが良いでしょう。

・食事や水分の摂取量が少ない方は、可能であれば経口補水液²⁾の摂取をお勧めします。

嚥下（飲み込み）に問題がある方はゼリータイプもあります。

・体内への水分の吸収にはNa(ナトリウム:塩分)と糖の配合割合が関係しています。経口補水液は一般のスポーツドリンクなどと比べ、Na と糖の配合割合が、腸からの吸収に有利に

働き、同じ水分摂取量でもより効率的に体内に吸収されます(甘すぎても味がなさすぎても、腸からの水分吸収効率は悪くなります)。

→同じ量の経口補水液とスポーツドリンクを摂取した場合、経口補水液の方が「胃に溜まっている感じ」が少ない傾向にあります(=体内へ吸収が速い)。

Q: 心不全や透析治療などはしていませんか？

→慢性心不全で利尿薬や強心薬を服用している方は、経口補水液の摂取過多に注意(通常 2 本/日程度は摂取するが、減量を考慮)して下さい。腎不全で透析治療をしている方も同様です。主治医や看護師にご確認下さい。

【具体的指示の目安】

・患者さんの体重が 50kg だとすると、経口補水液 500ml のペットボトルで補充する目安として

1. 食事や水分が 0～2 割程度しか摂取できていない方

→ 経口補水液 2～3 本/日

2. 食事や水分が通常の半量程度摂取できている方

→ 経口補水液 1～2 本/日

(注) 以下の方では減量を考慮 主治医や看護師にご確認下さい。

(1) 慢性心不全で利尿薬や強心薬を服用中

(2) 慢性腎不全で維持透析施行中

3. 一度にたくさん飲めない方は、ペットボトルでそのまま飲むよりも コップに注いで少しずつ飲んでみましょう。

4. 嚥下に問題のある方ではゼリータイプ*を考慮

*ゼリータイプは 1 本(200mg)でペットボトルの 200ml と同等に考える

オーエスワン（OS-1）1本（500mL）の
ナトリウム含有量は575mg（食塩1.46g）



オーエスワン（OS-1）1本（500mL）の
カリウム含有量は390mg



1) エコノミークラス症候群: 静脈血栓塞栓症のこと。水分摂取不足や同じ体勢をとり続けることにより、血流が悪くなり、血管内に血の塊(血栓)ができやすくなる。この血栓が局所を離れ肺動脈などに詰まってしまうことで、突然の呼吸困難や血圧低下などを引き起こし最悪死に至る。

2) 経口補水液: 食塩とブドウ糖を混合して適切な濃度で水に溶かしたものを経口補水液という。近年、経口補水液は種々市販されているが、消費者庁から許可を受け、特別用途食品別評価型病者用食品**として登録されている経口補水液は 2022 年 8 月現在、OS1™とアクアライト ORS™の 2 種類(アクアライト ORS™は乳幼児用)である。

** 消費者庁許可の特別用途食品別評価型病者用食品

→ 特別用途食品とは乳幼児、妊産婦、病者などの発育、健康の保持・回復などに適するという特別の用途について表示するもの。

病者用食品とは、特別用途食品のうちで特定の疾病のための食事療法上の期待できる効果の根拠が医学的、栄養学的に明らかにされている食品のこと

参考文献

1. 日本救急医学会熱中症診療ガイドライン 2015
2. G.E.Slenden and A.M.Dawson; Clin.Sci. 1969; 36: 119-132
3. エビデンスに基づいた子どもの腹部救急診療ガイドライン 2017

日本小児救急医学会 診療ガイドライン作成委員会編

4. 2014 年版災害時循環器疾患の予防・治療に関するガイドライン

日本循環器学会/日本高血圧学会/日本心臓病学会合同ガイドライン

5. 株式会社大塚製薬工場 経口補水液 OS-1 ホームページ Q&A

<https://www.os-1.jp/faq/03/>