

毎日毎日、ことによっては死ぬまで何十年もの間続けなくてはいけないと感じているとしたら、その人の抱える苦痛や違和感は一体どれだけのものになることでしょうか。私たちが“確か”だと知らず知らずのうち確信してしまう世界のどこかに、それとは違うものの方を見る人がいるかもしれないことを意識すること、そしてそのかすかな声を聴き続ける用意があること。これは分かりやすい親切さとは別の、けれどやはりある種の優しさと言うのかもしれないですね。なお、①〜④までの詳しい違いについて、聞いてみたい方は健康相談室までどうぞ。私が解説をお伝えします（笑）。

オーエスワンを備えておきましょう。

👩‍⚕️ 看護師 伊藤 ひろみ

オーエスワンとは医療現場で活用されている経口補水液です。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱、過度の発汗等による脱水時に、オーエスワンが適しています。オーエスワンについてQ&A形式でお話しします。

Q. 健康な場合に飲んでも大丈夫ですか？

A. オーエスワンは脱水状態時に水・電解質を素早く補給できる飲料です。健康な場合に飲んでも、健康状態がさらによくなるものではありません。

Q. スポーツドリンクとは何が違うのか？

A. 口補水液は一般的なスポーツドリンクよ

りも電解質濃度が高く、糖濃度が低い組成になっています。通常の水・電解質補給であればスポーツドリンクでも十分ですが、下痢や嘔吐、発熱、過度の（激しい）発汗、高齢者の経口摂取不足による脱水状態にはオーエスワンが適しています。

Q. 高血圧、腎臓病、糖尿病等の疾患のある方でも飲めますか？

A. オーエスワンにはナトリウムとカリウムが比較的多く含まれており、また100ミリリットルあたりブドウ糖が1.8グラム含まれていますので、食事指導を受けている方は、かかりつけの医師に相談しましょう。

Q. 開栓後はどのくらいで飲めばいいですか？

A. 一度開栓した場合、空気中の雑菌が混ざる恐れがあるので、キャップをして冷蔵庫で保存し、24時間以内を目安に飲みきりましょう。

これから夏本番、蒸し暑い日本の夏は、過度の発汗による脱水の危険と隣り合わせです。熱中症は屋内でも起こりますので、生活空間における脱水対策が重要となってきます。こまめな水分補給はもちろん、服装や部屋の環境作りなどに気をつけて、熱中症にならないように気を付けましょう。

参考資料：経口摂取補水液 OS-1

<http://www.os-1.jp/>

夏期休業期間中の学生相談について

健康相談室では、夏休み中も学生相談（カウンセリング）を行っています。夏期休業期間中の開室日は左記のとおりです。

《8月》

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

《9月》

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

※9月20日(木)から秋学期年内授業開始

※9月24日(月)秋分の日振替日は、授業日

□ 開室 ■ 閉室

学生相談(カウンセリング)の申込について

学生相談（カウンセリング）を希望する場合は直接、健康相談室をたずねてください。電話での予約受付も可能です。相談内容は秘密厳守します。

【健康相談室】042(972) 1783 (直通)
開室時間 9時〜17時

