

## スポーツと水分補給について①

今回は……運動中はたくさんの汗をかいています。汗は体から熱を奪い、体温上昇を防いでいます。しかし、体内の水分が不足になったまま水分を補わないでいると、脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下するだけでなく、熱中症を引き起こす危険性があります。今回はスポーツの場面には欠かすことのできない水分補給についてです。

### Q. 水分補給が十分か確かめるには

□練習前後に体重を測ってみましょう。

⇒体重の減り方が2%以内（例：体重60kgの人は1.2kg以内）になっているか確かめましょう。

およそ3%の水分が汗として失われると体温調節能力や運動能力の低下がみられます。

□練習中または練習後の尿の色に注意しましょう。

⇒茶色の濃い色は注意が必要です。

### Q. 水分補給のポイント

□のどが渴いたときは⇒体内の水分不足の信号です。

□特に暑いときには⇒こまめに水分を補給しましょう。

（水分の摂取によって体温上昇が抑えられます。）

□汗からは塩分も失われます⇒練習時間が短い時(1時間未満)やあまり気温が上がっていない時などは水だけの補給でも良い場合がありますが、水だけの補給では足りない場合があります。



### Q. 効果的な水分補給

タイミング	運動前	運動直前(30分前くらい)
	運動中	20分前後(15~30分)に1回
	運動後	直後から就寝前まで食事や飲料で補う
飲む量	運動前	250~500mlを数回に分けて
	運動中	1回に飲む量は1口~200ml(コップ1杯程度まで)
	運動後	体重減少分を補える量に分けて
飲み物の温度	5~15℃に冷やしたもの(コップの外側に水滴がつくくらいが目安)	
飲み物の組成	塩分濃度 0.1~0.2% 糖度 3~5%	

次回予告：①実際のスポーツ場面で有効な飲み物は。  
②自分で簡単に作れるスポーツドリンク。  
③水分補給に注意が必要な飲み物ってなに。 他