

# 正しい水分補給

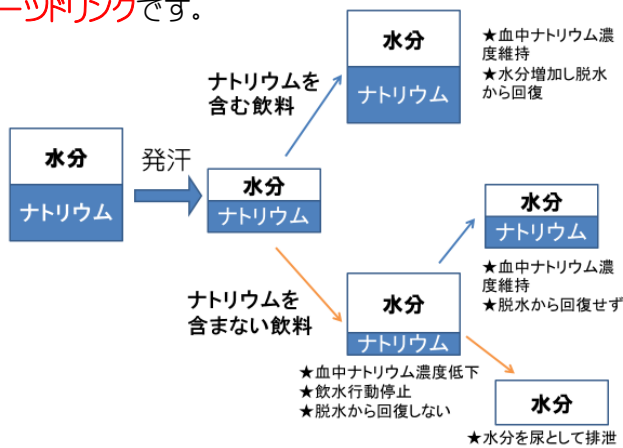
梅雨に入り、湿度や気温が徐々に高くなってきました。これから夏に向けて、運動する上で気をつけなければならないのが熱中症です。熱中症の予防には水分補給が大切です。また、水分補給の不足による脱水は、運動能力の低下にもつながります。正しい水分補給の方法を身につけましょう！！

## ◆運動する時に、なぜ水分補給しなければいけないのか？

運動すると体温が上がります。体温が上がりにすぎないように、汗をかくことで**体温調節**を行っています。人間の体は約60%が水分なので、汗をかくことで減った体内の水分量を、水分補給することで補い、体温上昇を抑えることができます。

## ◆何を飲めばよいのか？

汗をかく運動の場合には、汗に含まれている「塩分(ナトリウム)」を補うことが大切です。また、長時間の運動や激しい運動の場合にはエネルギー源となる「炭水化物」を補給する必要もあります。これらを補えるのが**スポーツドリンク**です。



## スポーツドリンクの選び方

**<塩分> 0.1~0.2%**  
 ナトリウム 40~50mg (100ml中)  
 表示をみてみましょう

**<糖質> 4~8%**  
 炭水化物 4~8g (100ml中)

**スポーツドリンクは薄めない！！**

脱水から回復するために必要な塩分の量も薄まってしまいます。

汗をかいた時にナトリウムを含まない飲料をとると、体のナトリウム濃度が低くなり危険な状態となるため、無意識のうちに水を飲まなくなり(飲水行動停止)脱水から回復できません。ナトリウムを含む飲料をとることで水分とナトリウムの両方が体に吸収され、脱水から回復できます。

## ◆どのくらい飲めばよいのか

熱中症予防、また運動能力を維持するためにも、汗の量に合わせて水分補給量を決める必要があります。水分補給量の目安は、「**運動後の体重の減少が、運動前の体重の2%を超えないようにする**」ことです。また、尿の色を確認することで、体の脱水状況をチェックすることができます。

自分の汗の量に合わせて**運動前から計画的に飲んでおく、運動中はこまめに、のどが渇く前から飲む**ことを心がけましょう！！

### 体重のチェック方法

例) 体重50kgの人が運動をした場合

体重の2%とは  $50\text{kg} \times 0.02 = 1\text{kg}$

よって、運動後に体重が49kg以下になっていれば、水分補給量が不足している！

→ **49kg以下にならないように水分補給する**

### 尿の色で脱水チェック

Nutrition for athlete, IOC



水分補給量 OK

**脱水の危険 (尿の色が濃い時は要注意！)**