

## 運動中の水分補給について

数十年前は、スポーツをしている最中、水分をとらない方がよいと考えられていました。

1960年代、アメリカではアメリカンフットボール選手の発汗による脱水症や熱中症による死亡者が多発していました。選手は頑丈なプロテクターを装着するため、練習中はおよそ2.5Lかそれ以上の汗をかいていたと思われます。しかし、当時は医学知識に乏しく、過酷なトレーニングを乗り越えてこそ強い選手が育つものと考えられており、十分な水分補給がされていませんでした。



しかし、脱水症や熱中症は体内水分との関連性が高いことから、様々な研究の結果、現在はスポーツ時には、脱水症や熱中症を予防するため、こまめな水分を補給することが広く知られるようになってきました。

適切な水分補給だけでなく、運動環境を把握する、無理な行動はしない、こまめな休息をとり入れる、暑さに身体を徐々に慣らすこと等も合わせて行っていくことも大切です。

では、どのように水分をとればよいのでしょうか？



### 長時間にわたる運動時や暑い時は、定期的に水分を補給する

#### • コップ1杯を15分毎に

こまめに水分補給を行うことが大切です。ガブ飲みは胃にたまりうまく吸収できず、胃に負担をかけるばかりか、胃液も薄まり消化機能が低下してしまいます。よって、運動したり外を出歩く時などは、家で静かに過ごす時より汗を多くかくので、少量ずつこまめな水分補給が必要です。

また、高齢者は、のどの渇きを感じにくくなるため、のどの渇きを感じなくても、定期的に水分補給することが大切となります。

#### • 運動に合った成分にする

運動時の水分補給には、塩分と糖分を含むものが適しています。汗と共にこれらが失われるので、それを補給するためです。また、水分の吸収を速やかにしてくれる働きもあります。通常の運動時の水分補給には、スポーツドリンクが手軽です。

強い運動をする時（1時間以上の運動をする場合等）は、塩分とともに糖分を含んだものをとると疲労予防にもなります。1Lの水にティースプーン半分の食塩（2g）と角砂糖を好みに応じて数個溶かして作ることができます。（運動する時間と強度により水分の成分も変わってきます）

カフェインを含むお茶やコーヒー等は利尿作用があるので、かえって水分が出てしまいます。水分補給の観点からは、水やスポーツドリンクの方がよいでしょう。



## • 15~22℃くらいの水

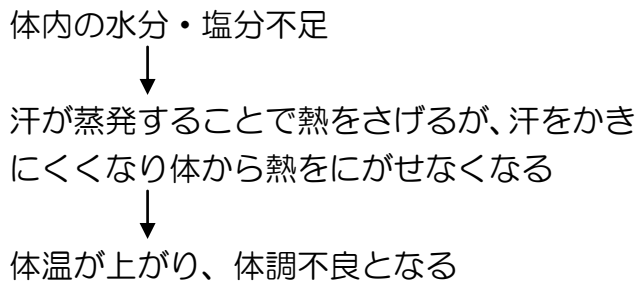
日常の水分補給は水で構いません。できれば、15~22℃くらいの水だと胃腸に負担をかけないので適温といわれています。

運動中は体温が上がるので冷えたものでも構いません。冷えた飲み物は深部体温を下げてくれます。また、胃にとどまる時間が短く、水分を吸収する小腸に速やかに移動してくれる効果があります

このように、運動時には適度に水分補給することが重要です。前述したように運動時間、強度により水分のとり方、成分が違ってくることを念頭におき、安全に楽しみながら運動を日常に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 熱中症

### 熱中症の仕組み



### 熱中症の対処

重症度	症状	対処	
I度	めまい、立ちくらみ、こむら返りなど	涼しい場所へ移動して体を冷やす	★水分塩分の補給
II度	頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感など		★救急車を呼ぶ ★体を積極的に冷やす ★飲めるようなら水分・塩分補給
III度	ふらふらする、立てない、意識障害など		<p>首筋、脇の下、脚の付け根、膝の裏などを冷やす</p> <p>飲めるようなら、水分塩分補給</p> <p>吐き気があったり、意識がない場合は、顔を横向きに</p>

## 一日に必要な水分量

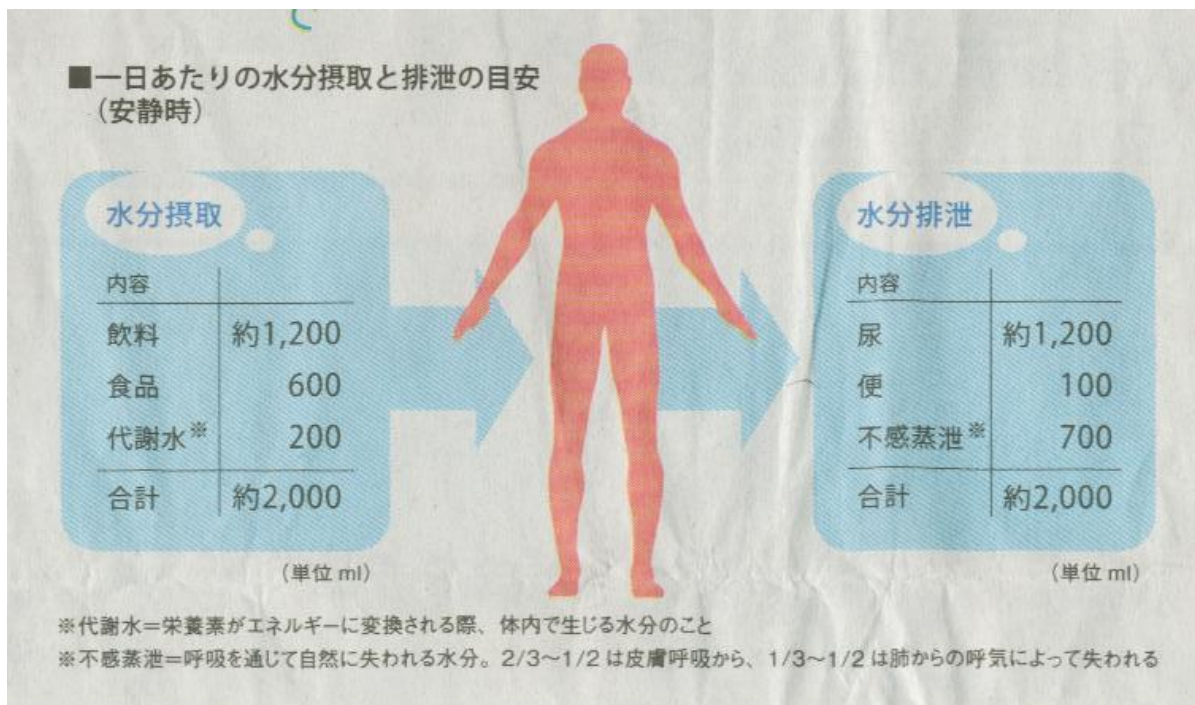
人間の体の約 60%は水分で、細胞内や細胞間、血液中に存在しています。

### 体の中における水の働き

- ① 血液となって体の隅々に酸素や栄養素を運ぶ。
- ② 体液の構成要素として細胞の働きを助ける。
- ③ 体の中の老廃物を体外に排出する。
- ④ 発汗作用により体温を調節する。
- ⑤ 粘膜の乾燥を防ぎ、インフルエンザなどのウイルスから身を守る。

人間の体は、呼吸や皮膚からの蒸散、尿や便からによって1日およそ2リットルもの水分を失っています。1日3食きちんと食べていても、食事から得られる水分量は600ミリリットル程度なので、残りの水分は飲料で補給する必要があります。運動をして汗をたくさんかいた時は、さらに意識して水分を摂るようにしなくてはなりません。

ただし、水分の摂りすぎは、腎臓に負担をかけたり、消化液が薄まり消化不良を起こしたり、下痢の原因にもなるので注意が必要です。



# 平成22年度 スポーツ科学委員会主催教室開催案内

## ★第16回定年退職を 迎えた方のスポーツ教室

開催日 月 日(水)から  
全7回コース

いろいろな運動や講義が盛りだくさん!!

詳しくは、4月15日号の市報をご覧ください



自分自身の体の管理方法を  
知り大変勉強になりました。  
また、面識のない人たちが、  
競技の中で、和気あいあいと  
楽しかったです!

## ★第24回

### 60歳以上の方の体力測定

ご自分の体力を知るために、是非ご参加下さい!

開催日 月 日(日)

測定種目…握力、上体おこし、長座体前屈

開眼片脚立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

詳しくは、月 日号の市報をご覧ください

## ★親子スリムアップ教室

夏休みからはじめよう!

いろいろな運動で、楽しくスリムアップ!!

栄養のお話をたくさん聞いて、お料理も作るよ!

対象…小学4年生から中学1年生

開催期間…9月から開催予定

詳しくは、8月15日号の市報をご覧ください

## ～その他のスポーツセンター開催教室～

### ★フィットネス教室

- 健康体操
- ソフトエアロビクス

前期(4月～) 中期(9月～) 後期(1月～)

### ★スポーツ教室

エアロビクス・太極拳・ユニカール

軽体操・バドミントン・卓球・ヨガなど

前期(4月～) 中期(9月～) 後期(1月～)

### ★元気アップ教室(各公民館で開催)

富士見公民館(6月～) 萩山公民館(9月～)

秋津公民館(10月～) 中央公民館(2月～)

皆さまのご参加を  
お待ちしております◎

お問合せ…市民スポーツ課  
☎393-9222