



# 筋肉通信 NO. 18

令和2年5月26日（火）

保健体育科 吉田 律輝

## 正しい「水分補給」

今回のテーマは「水分補給」です！少し筋肉の話からそれますが、これから季節気温も上がり、運動時に汗をかく機会もふえてきます。この機会に正しく水分補給できる知識を身につけましょう！（決してネタ切れではありません…）

さっそくですが、人間の体のうち何%が水分かわかりますか…？正解は、年齢によっても差はありますが大人の場合約60%といわれています。体重50kgの人の場合、30kgが水分ということです。そして、その水分が失われ続けると最悪の場合死に至ります。人が生きていくうえで水分は欠かせない存在であり、水分補給なしに生きていくことはできません。とくに、運動中は普段以上に多くの汗をかくため、意識的に水分を補給する必要があります。それでは運動中の水分補給のポイントをみていきましょう！



### ① のどが渴いてからでは遅い！

みなさんは普段どんな時に水分補給しますか？多くの人がのどが渴いたときと答えるでしょう。しかし、運動中はのどが渴いてから水分補給しているようでは遅すぎます！のどが渴くということは、細胞が渴いているという体からの警告です。運動時は細胞レベルで常に体が潤っている必要がありますが、口にした水分が細胞に届くまでに40分近くかかるため、のどが渴いてからでは遅いのです。下の表は、水分が失われたときに現れる症状をまとめています。3%の水分を失うと脱水症状といわれているので、強いのどの渇きが現れた時点ですでに脱水症状が起きているのです。脱水症状になる前、つまりのどが渴く前に早め早めの補給を行いましょう。



水分の減少率	症状
2%	のどの渇き
3%	強いのどの渇き、ぼんやりする
4%	皮膚が赤くなる、体温の上昇、疲労困ぱい
5%	頭痛、吐き気
8~10%	意識がなくなる、けいれん
20%以上	死亡



### ② イッキ飲み禁止、こまめな補給を！！

夏場などはとくに一気に水分をとりたくなりますよね。しかし、一度にたくさん飲んでもすべてを吸収することはできません。少しづつを何回かに分けてちびちび飲みましょう。一度に飲む量は200ml（カップ一杯分）程度にして、10~20分に一度の補給を心がけましょう。（少し回数が多いなと思うくらいでOK！）

### ③ 水分だけではいけない！

汗の成分の99%は水分ですが、残りの1%はミネラル（カリウム、カルシウムなど）と呼ばれる成分です。そのため、汗をかき続けると体内のミネラルも減っていきます。ミネラルには体のバランスを整える役割があるため、運動によってミネラル不足になると頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が現れます。そのため、水分補給の際には、水分だけでなくミネラルも一緒に補給できる、スポーツドリンクや麦茶のような飲み物が望ましいでしょう！

正しい水分補給でこれらの季節を健康に乗り切りましょう！次回もお楽しみに！！

