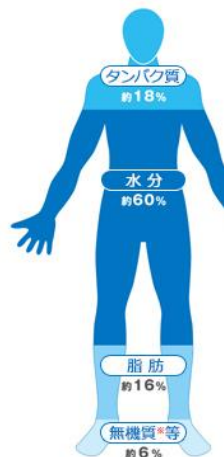




正しい「水分補給」

今回のテーマは「水分補給」です！少し筋肉の話からありますが、これからの季節気温も上がり、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 のどが渇いてからでは遅い！

みなさんは普段どんな時に水分補給しますか？多くの人がのどが渇いたときと答えるでしょう。しかし、運動中はのどが渇いてから水分補給しているようでは遅すぎるのです！のどが渇くということは、細胞が渇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、のどが渇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、つまりのどが渇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。少しず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（コップ一杯分）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からの季節を健康に乗り切りましょう！次回もお楽しみに！！

