

## Q 運動時の水分補給について教えてください

日本の夏は、高温、多湿で、これらの環境下で行われるスポーツにはつねに危険がともないます。しかも今年は連日の猛暑日が続き、スポーツ・レジャーを楽しめるはずの季節が、暑さによる事故が多発し非常に危険な環境になっています。十分な水分補給が行われていないと体温調整がうまく行えず熱中症などを引き起こす危険性があります。

### 発汗による体温調節

通常人間の体温は、体温調整中枢の産熱機構（熱を産みだす）と放熱機構（熱を外にだす）によってある一定の範囲内に保たれています。高温環境下では皮膚血流量を増加させ、発汗による気化熱により体内の熱を体外に放散させることで体温調整が行われます。

スポーツなどにより大量の汗をかいた時は、発汗により失った水分を補給しなければなりません。上手な水分補給は運動前後での体重の減少を2%程度までにすべきといわれています。

水分補給	
上手なタイミングは？	運動中は15分を目安に水分補給をしましょう。
どれくらいの量を？	コップ一杯分（200～250ml）を目安に水分補給をしましょう。
冷たいもの？温かいもの？	5～15度くらいに冷えたものが適しています。
どのようなものを？	0.2%前後のナトリウムと6%前後の糖濃度の水分が適しています。

#### 【タイミング】

運動中は15分に一度を目安に水分補給をするようにしましょう。

摂取した水分が脱水を解消するには最低40分は必要なので、よって運動前からの水分補給が大切です。

またのどの渇きは脱水の合図なので、のどが渇く前の水分補給を心がけてください。

#### 【量】

水分のほとんどは腸で吸収され1時間に1ℓの脱水を補うのは、胃の容積や吸収速度を考えても不可能です。一度に摂取する量はコップ1杯分（200～250ml）を目安にしましょう。

#### 【温度】

5～15度に冷やされたものが適しています。

水分は腸で吸収されるので胃の通過速度の速い冷えたものを選択しましょう。

#### 【水分組成】

汗の成分は、99%は水ですがそれ以外にナトリウム（塩分）などが微量含まれています。そのため水分補給では発汗により失われたナトリウムも摂取する必要があります。

1時間程度の軽い運動であれば真水でも問題ないのですが、0.2%前後のナトリウムと6%前後の糖濃度が適しているといわれています。2.5%～8%の糖分を含んでいるほうが、腸での吸収がはやく、逆に8%を越すと低下してしまいます。市販のスポーツドリンクは糖分が高すぎる場合がありますので、その場合は水などで薄めると良いでしょう。

また最近では吸収率の高い様々なドリンクも販売されています。ドリンクの種類については次回お伝えします。