

## 体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol. 20 自分と種目にあった水分補給を！ 水分補給の大切さ！

私たちのカラダは沢山の水分が含まれており、成人男性で体重の60%は「体液」と呼ばれる水分でできています。体重70kgの成人男性の場合、約42ℓもの水分を蓄えています。体液は、水分の他に「ミネラル」「タンパク質」などで構成されています。

飲料水などでとった水分は、腸から吸収され、血液などの「体液」となって全身を絶えず循環していて、生命に関わる様々な役割を果たしています。

まだまだ続く暑さで注意しなければならないのは、「脱水症」です。脱水症は何らかの要因により体内の水分とミネラルの一つであるナトリウム（塩）が不足している状態をいいます。脱水の種類は大きく2つに分けられます。

低張性脱水	高張性脱水
○水分と一緒に血液中のナトリウムが不足している状態。 ○だるさや吐き気、けいれんなどの症状が現れる。 ○長時間のスポーツなど、発汗を伴う際に発症しやすい。	○体内の水分だけが不足している状態。 ○発熱や激しい口渇状態、意識の混濁などを起こす。 ○自分で水分補給ができない乳幼児、高齢者に多い。

より適切に水分補給をする為にはいくつか注意点があります。

### ① 1日1~2ℓを目標に水分補給をする

体重60kgの成人男性が一日あたり必要な水分量は2.5ℓとされています。

食事で摂取する水分や体内で生成される水分を除くと、飲み水として必要な水分量は1~2ℓとなります。

### ② 汗をかくときは塩分も一緒に補給する

たくさん汗をかいたときには、水分と同時に塩分も不足してしまいます。体内の塩分が不足している状態で水分ばかり摂取してしまうと、さらに体内の塩分濃度が低くなってしまい、体調不良を引き起こしかねません。

汗をたくさんかいた時は、水分と同時に塩分タブレットや梅干しといった塩分と一緒に補給しましょう！

### ③ のどが渴いたと感じる前に飲む

「のどが渴いた」と感じた時はすでにカラダが脱水状態になっていることもあります。

のどが渴いたと感じる前に水分補給をすることで脱水状態を防ぐことができます。

### ④ 水分に適した飲み物を飲む

水分補給として飲み物を選ぶ場合は、カフェインという成分が含まれていない飲料を選びましょう。

カフェインは利尿作用があるため尿として水分が排出されやすくなります。

### ⑤ 飲み物の温度は常温が理想

暑い時期やスポーツなどで体温が高くなった時は冷たい飲み物が欲しくなります。

しかし、冷たい飲み物をたくさん摂取すると必要以上にカラダを冷やし、胃にも負担を与えてしまいます。



### 【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式HP・LINE公式アカウント>

