

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. 31 科学的な水分補給の最新情報！カラダの水分が失われると起こることとは？

本格的に夏が近づいており、熱中症に気を付けないといけない時期となります！

その中でも大事な「水分補給」が特に重要となってきます。

私たち人間のカラダの約60%は水分でできていますが、アスリートは水分を多く含む筋肉が多いため、カラダ全体の水分が占める割合も一般の方に比べて多くなります。

カラダの中の水分の役割は、①酸素や栄養素を細胞に届けたり、②汗を出してカラダの中の熱を外に逃し体温を一定に保つなど、生命に関わる大切な役割を担っています。

カラダの中から水分が失われてしまうとカラダに様々な問題を引き起こします…

体内の水分が2%失われる→のどの渇きを感じ、運動能力が低下
3%失われる→強い喉の渇き、ぼんやり、食欲不振などの症状
4~5%失われる→疲労感や頭痛、めまいなどの脱水症状
10%以上→死にいたることも…

カラダの中の水分は、普通に生活していても1日に約2.5リットルの水分が失われていると言われています。

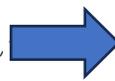
その為、スポーツをしている人はスポーツをしていない人よりも多くの水分が必要となります。食事や普段の水分補給などで同じ量の水分を摂ることでカラダの中の水分バランスを保ち、カラダを維持しないといけません！

そこで近年言われているのが「ウォーターローディング」です。

ウォーターローディングとは、日頃から水分補給を行い常にカラダの中の水分が一定に保つ考え方のことを言います。ウォーターローディングには脱水症状を予防し、水分が減少することで引き起こされるパフォーマンスの低下を防止する効果があるので試合に向けてのコンディショニングとして最適です！

普段失われているのは水分だけではなく、ナトリウムやカリウムといった、体調を維持するうえで欠かせないミネラルも汗とともに大量に失われています。そのため、ウォーターローディングは、真水ではなくミネラルも含まれている飲料で行うことを基本と考えましょう。特に運動を頻繁に行う人はミネラル不足に陥りがちなので、意識的にミネラルが補給できる飲料での水分補給を心がけましょう。

一日に必要な水分量はコラム Vo.18 でお話していますので、そちらをご覧ください



運動中の水分補給の重要なポイントは、体内への吸収スピードが大切です！

吸収スピードの点からは、エネルギー源にもなる適切な濃度の糖質を含んだ飲料がおすすめです。スポーツドリンクなどには塩分や糖質といった成分がバランスよく含まれているので運動中の水分補給に利用すると良いです！



一生懸命にトレーニングを積んできても、本番でパフォーマンスを低下させてしまっては悔いが残ります。そうなる前に水分をしっかり補給して熱中症とパフォーマンスの低下を防ぎましょう!!

【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>

