

## 水分補給について

### ◎熱中症から身体を守ろう

体内の水分の割合は大人で約60%、こどもは約70%です。こどもは水分の割合が多いため、脱水症状になりやすく、熱中症の危険性も高いです。また気温が高くない場合でも熱中症の危険性はあります。のどが渇いたと感じる時は、すでに体重の約1%の水分が失われたこととなります。体重50kgの人であればちょうど500mlのペットボトル1本分ですので、すぐに脱水状態になってしまうことがわかるかと思います。熱中症は予防することができるので、こまめに水分補給をする習慣をつけましょう。

### ◎知って防ごう熱中症

- ①熱失神：運動終了直後に起こりやすく、めまいや失神などの症状がみられます。
- ②熱けいれん：汗には塩分も含まれています。大量に汗をかき、水だけ、あるいは塩分の少ない水を補給した際におこるもので、痛みを伴うけいれんがみられます。運動中によく足をつる人は熱けいれんの可能性があります。スポーツドリンクを飲むようにして予防しましょう。
- ③熱疲労：発汗による脱水と塩分の不足により、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。暑いときや運動をしたときなどに頭痛などの症状がある場合は、熱疲労の可能性がります。
- ④熱射病：熱放散ができず、体温が上昇(40℃以上)し、意識障害、めまいなどの症状が現れます。死の危険がある緊急事態ですので、救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始します。



### ◎実践！運動時の水分補給法

汗にはナトリウムや塩素などの電解質が含まれています。汗で失った成分を補給し、熱中症を予防するためにスポーツドリンクを飲みましょう。

**運動前：250～500mlの水分補給！**

脱水状態での運動は危険です。

**運動中：15～20分の運動で給水タイム！**

運動による体重減少が2%をこえないように水分補給をすると、パフォーマンスの低下が予防できます。運動前後に体重を計測し、自分の水分補給量が適切か確認しましょう。

**運動後：尿の色と量で確認！**

運動後1～2時間たっても尿意がない場合、また

は濃い色の尿が少量しか出ない場合は、水分補給が不十分です。薄い色の尿が十分に出るまで補給しましょう。

※運動強度や気象条件、その日の体調等により水分補給量やタイミングを調整する必要があります。

### ◎自家製スポーツドリンクを作ろう

スポーツドリンクを自分で作ることができます。水1ℓ、砂糖40～50g、塩小さじ1/2、レモン汁大さじ1を混ぜるだけです。



### ◎試合時の身体の状態に敏感になろう

陸上競技は予選、準決勝、決勝と1日の中で何度も試合があり、複数の種目に出場することもあります。いかに粘り強く、記録を狙えるかが重要です。

試合時は興奮や緊張により、のどの渇きを感じにくくなる、食欲が落ちるなど、通常の練習では現れない症状が出ることもあります。そのため練習時や記録会において、試合時の感覚をつかむことが重要です。

#### ①試合当日のプログラムに合わせて計画を立てよう！

ウォーミングアップや招集時刻、出場種目数等も考慮した水分補給、栄養補給を計画し、実際に記録会等で試すことで、自分に合う方法が見つかります。例として「試合開始2時間前におにぎり2個を食べる」と計画します。

#### ②実行した計画を振り返ろう！

実行した計画を振り返り、次に活かすことが重要です。例に挙げた計画を実行し、試合時に胃に残る感覚があったとします。改善点を考えることで「次はおにぎりを1個にし、試合開始1時間前にバナナやカステラ、エネルギーゼリー等で補給をしよう！」というような自分に合った計画を立てることができます。個人によって消化吸収能力や、緊張の度合い、その日の体調など様々ですので、常に自分の身体に耳を傾けてパフォーマンス向上のためにできることを考えましょう。



### ◎参考文献

基礎から学ぶ！スポーツ栄養学、鈴木志保子著、ベースボールマガジン社、2008年  
 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック、公益財団法人日本体育協会、2013年