

すいぶんほきゅう

# 正しい水分補給の方法を知ろう!!

カラダの中で水分は、体温を調節する働きがあります。

ねっちゅうしょう

カラダの中の水分が不足すると、熱中症という病気にかかってしまいます。

ねっちゅうしょう

熱中症とは

気温が高いところで、**たくさん汗をかくと**体の中の水分と塩分が少なくなる。そうすると、体内の水分と塩分のバランスがくずれて、体の調子がおかしくなり起こる病気。

	症状
I 度	めまい、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直、他
II 度	頭痛、おう吐、集中力や決断力の低下、他
III 度	意識障害、肝・じん臓障害、他 <b>命の危険につながることもある</b>

**飲む量はあくまでも目安です。**

運動の強度や量、カラダの大きさ、気候条件、その他さまざまな理由で変わります。

すいぶんほきゅう

## 水分補給はいつするの?

運動前

250~500ml  
(500ml容量のペットボトル半分から1本分)



運動中

15~20分おきに100~200ml

運動後

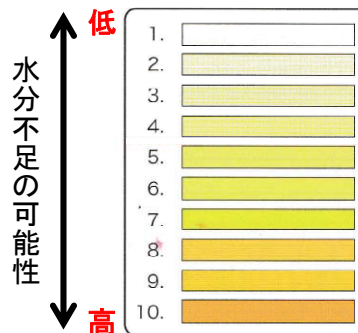
運動前の体重に戻るよう水分をとろう

運動前に比べ、運動後に体重が減らないように、運動

すいぶんほきゅう

前や運動中に水分補給をしましょう。

おしっこの色で判断しよう!



色がうすい人ほど水分がとれており、色がこい人ほど水分がたりていない可能性があります。

すいぶんほきゅう

## 水分補給のポイント

- 1.のどがかわく前に飲むこと  
⇒のどがかわきは水分が足りていないサイン!
- 2.飲みすぎないこと  
⇒飲みすぎは、はき気、満腹感を起こす。
- 3.冷たすぎる飲み物を飲まないこと  
⇒5~15℃を目安にしましょう。



水分補給時はスポーツドリンクがおすすめです。スポーツドリンクは運動中に必要な炭水化物や水分と、塩分(ナトリウム)が補給できるようにつくられています。

もし、スポーツドリンクがないときは、水でもよいので、まずは水分を必ずとりましょう。ただし、水だけだとナトリウムの補給ができず、体が正常な状態に戻らない可能性があるため、一緒に塩分(ナトリウム)も補給しましょう。

資料作成 : 仙台大学 真木瑛

引用・参考文献: 親子で学ぶスポーツ栄養(八千代出版)

スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(日本体育協会)

熱中症Review Q&Aでわかる熱中症のすべて(中外医学社)

市民からアスリートまでのスポーツ栄養学(八千代出版)

アスリートのための栄養・食事ガイド(第一出版)