

スポーツ知識

専門家に聞く・第10回



浦安市総合体育館
指導員 柿崎直宏

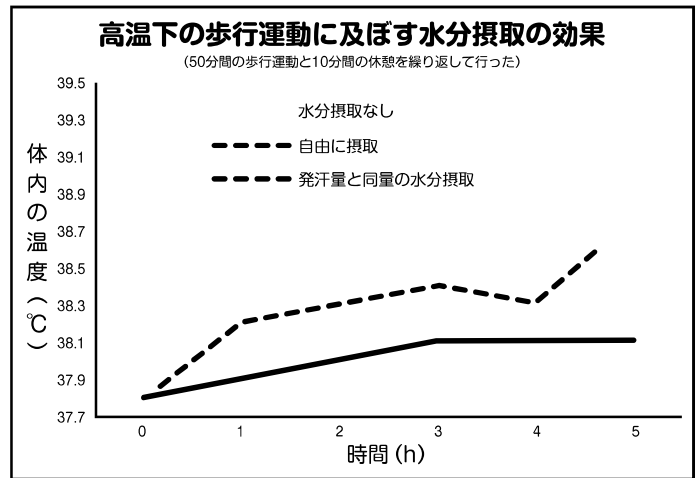
水分補給

暑い夏場の運動で重要視される水分補給ですが、あまり汗を掻かない冬場だからといって水分補給を怠っていませんか？冬場でも水分補給は大切です！そこで今回は、運動パフォーマンスを左右する『水分補給』についてご紹介します。

人間の身体の約60%は水分でできています。その身体の半分以上を占める水分は、《体温の調節、細胞機能の維持、血液中での栄養素の運搬》といった身体の重要な役割を果たしています。そのため身体の機能をより良い状態に保つためには、体内に一定量の水分が必要なのです！

人は運動すると体温が上昇し発汗によって体温を一定に保とうとする機能が備わっています。しかし、右図の様に水分を摂取しないしていると体温の上昇が進み

- ・血液の濃縮（いわゆるドロドロ血）
 - ・持久力の低下
 - ・熱による腹痛、寒気、吐き気
- などの症状が表われます。さらにひどくなると発汗や尿量が減少し、熱中症など非常に危険な状態になります。



青木純一郎：スポーツと水分補給、最新医学、43-2190-2194、1988より作成

運動前 コップ1杯程度 (200~500ml) **運動の30分前までに摂取しましょう!**

運動中 コップ半分~1杯(100~200ml) **15分~20分おきに摂取しましょう!**

運動後 体重の減少分をできるだけ早く摂取しましょう!

☆100mlの水が体内に吸収されるまでに15~20分かかります。のどが渇いた時には、すでに脱水が始まっています。マラソンの給水ポイントが5km毎(約15分で走る距離)に設置規定があるのも、こうした理由からなのです。

運動種目によって違いはありますが、運動量がそれほど多くない場合であれば『ミネラルウォーター・水』で発汗によって失った水分を補給しましょう！しかし、長時間の運動の際には肝臓や筋肉に貯蔵されている糖質エネルギー源である《グリコーゲン》が主に消費されていきます。このグリコーゲンが減少すると血糖値が下がり脳の働きの悪化により運動パフォーマンスも低下してしまいますので、適度の糖分補給が必要になります。

このことから水よりも多くの電解質(*)を含み、糖濃度が約5%程度で体内に吸収しやすい、『スポーツドリンク』で水分を補給するのをお勧めします！

※電解質:水に溶けて電気を通す物質の事。「ナトリウム、カルシウム、マグネシウムなど」
注意：水分の糖濃度が高いほど体内への吸収が遅くなり胃にたまりやすくなってしまいますので、いわゆる「ジュース類」などは控えましょう。
また緑茶やコーヒーなどカフェインを含む飲料は、利尿作用により身体の水分が減少してしまうことから運動時での水分補給としてはお勧めできません。

人間はごく普通の生活をしているだけで、尿や発汗などにより1日約2.6%の水分が失われ、そのうち「皮膚や呼気から約1%」の水分が蒸気として無意識のうちに失われているといわれています。

つまり、寒い冬場の運動は夏場と比べて発汗量は少なくなりますが、体を動かせば確実に水分は失われていくのです！脱水症状にならない為、運動パフォーマンスを維持する為にも・・・

運動中は「のど」の渇きがなくても意識して水分を摂取しましょう!!