

水分補給の大切さを知ろう

7月14日（月）

人間の体にとってとても大切な水分

人間の体の約60%は水分で、体の中で循環して私たちが生きていくためにとても大切な働きをしています。飲食などで入ってくる水分と汗や排泄などで出ていく水分が、バランスよく保たれています。汗をかくことによって、上昇した体温を下げて一定の体温に保ってくれます。

<体に現れる主な脱水症状>

黄色信号: のどが渇く。



赤信号: 強い渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、重苦しい、食欲減退、汗が出なくなってくる、頭が痛くなる、イライラしたりするなど…

体内の水分量が減少すると脱水を起こし、脱水が進むことにより**熱中症**になります。

体内の水分状況は？

尿でも確認できます。体内の水が足りなくなると、尿の量を少なくすることで、対応します。不要な物質を少量の尿で排泄することになるので、物質の濃度は濃くなり、尿の色も濃くなります。濃い少量の尿が排泄される
ときは、体内の水分が足りなくなっている可能性が高いです。

運動時の適切な水分補給とは？

水分補給は少量をこまめにとることが大切です。水分補給の仕方は、運動の20～40分前までに250～500mlくらいを補給し、運動中には1回200～250mlくらいの水分を2～4回くらいに分けて、こまめに補給します。（1時間に500～1000mlくらいを目安に）

大量の汗をかいた時の水分補給

◎適したもの

0.1～0.2%の食塩水（飲みにくい時は4～8%の糖分を加える）、スポーツ飲料など。

×適さないもの

緑茶、紅茶、コーヒーなどのカフェインが入ったもの、炭酸飲料など。

自分で作るスポーツドリンク

<材料>・水 1L ・食塩 1～2g

・砂糖 40～80g

飲料の濃度は食塩 0.1～0.2%、砂糖 4～8%

風味付けにレモン汁やクエン酸を加えると

飲みやすくなります。