

水分補給の重要性



運動で失った**水分**と**塩分**を取り戻そう！



こまめに水分補給をしましょう

身体を運動や暑さに慣らすために、水分の補給が重要です。

運動中の水分補給の目安は・・・

運動強度			水分摂取量の目安	
運動の種類	運動強度	持続時間	競技前	競技中
トラック競技 バスケット サッカー等	75～100%	1時間以内	250ml～ 500ml	500ml～ 1,000ml
マラソン 野球等	50～90%	1～3時間	250ml～ 1,000ml	500ml～ 1,000ml/時
ウルトラマラソン トライアスロン等	50～70%	3時間以上	250ml～ 500ml	500ml～ 1,000ml/時 必ず塩分補給

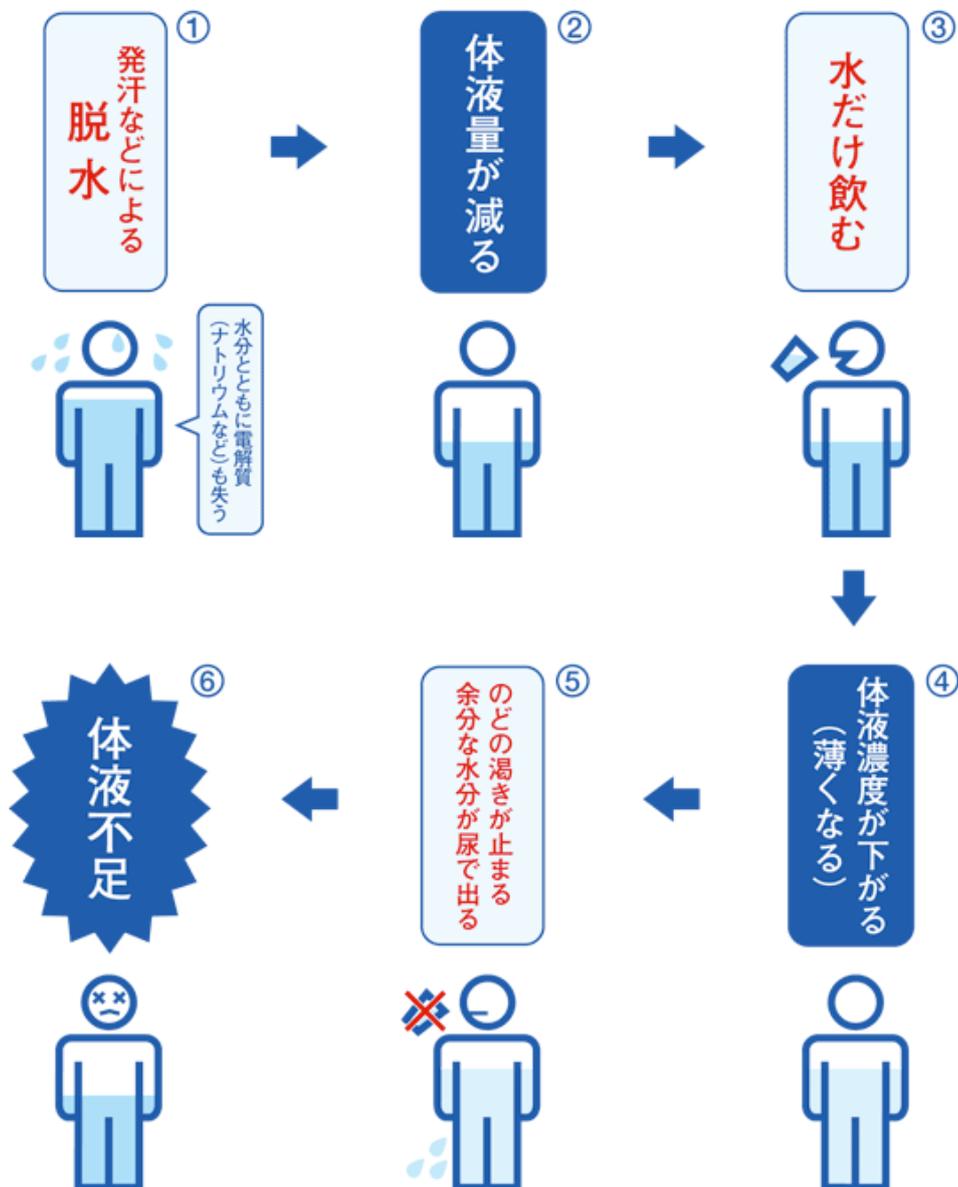
- 温度条件によって変化しますが、発汗による体重減少の70～80%の補給を目標として下さい。
- 気温の高いときには、15分～30分ごとに水分補給の休憩を取ることで、体温の上昇を抑えられます。1回に200ml～250mlを1時間に2回～4回に分けて補給しましょう。
- 水温は5℃～15℃が望ましいです。
- 食塩（0.1～0.2%）と糖分を含んだものが有効です。

汗をかいたら、なぜ**塩分**が必要か？

汗をかくと水分と一緒に身体の機能に重要な『電解質』（ナトリウム、マグネシウム、カリウム等）まで失ってしまいます。発汗などによる脱水後に水だけを飲むと、一時的に喉の渇きは収まります。しかし、水だけでは電解質を補うことが出来ないため体液濃度が低下します。結果、本当の身体の渇きが収まっていない状態になります。

これを、自発的脱水と言います。

自発的脱水とは・・・



自発的脱水の状態^⑥で運動を続けてしまうと・・・

運動能力が低下し、また体温が上昇し続け、暑熱障害を引き起こす原因となってしまいます。

水分補給のための水分の組成としては0.1%~0.2%の食塩と糖分を含んだものが有効です。運動量が多いほど糖分を増やしてエネルギーの補給をしましょう。特に1時間以上の運動を続ける場合は4%~8%程度の糖分を含んだものが疲労の予防に役立ちます。これには、冷えたスポーツドリンクが手軽です。