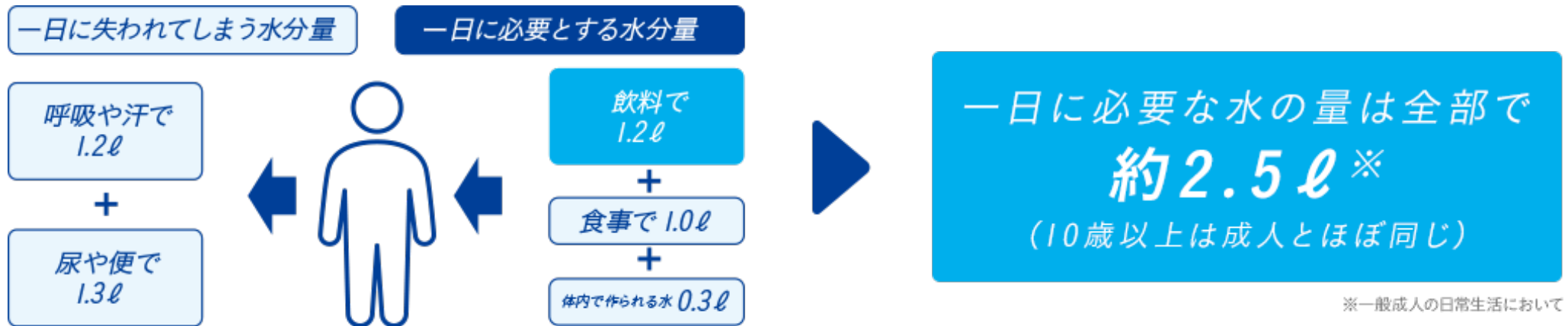


水分収支について

成人では**人体の60%が水分で構成**され、体重60kgの人であれば体内に約36Lの水分を保持していることになります
この体水分量は日々の水分収支がバランスされることで維持され、一般的には安静状態で1日に約2,500mLの水分を摂取し、同量を排泄していることになります



※一般成人の日常生活において

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル2009」、「日本人の食事摂取基準2010年版」

運動することで自分がどれだけ脱水になっているかを知り、どのくらいの水分をとる必要があるかを知る事が大事！

水分収支について



運動による**体重減少が2%を越えないように**
水分補給するのが基本的な考え方です
水分摂取のスケジュールは、
環境条件によって発汗量が変化するので、
汗の量を考慮に入れることが必要です

1 時間あたりの発汗量は、
発汗量 = (運動前の体重 - 運動後の体重 + 飲水量) ÷ 運動時間で
計算することができます

競技中には汗の量の50～80%を補給する事が原則になります

失った水分を食事とこまめな水分補給で補い、
翌日の朝までにしっかり戻す（体重を）ことが大事！

効率的な水分補給



正しい水分補給とは？

コップ1杯=約200mL



一度に大量に摂る

1回の飲水で腸から吸収される量は
限られています



最低でも1,200mLは必要



少量ずつこまめに摂る

食事のほかにコップ一杯程度の水分を1日5回摂る

効率的な水分補給

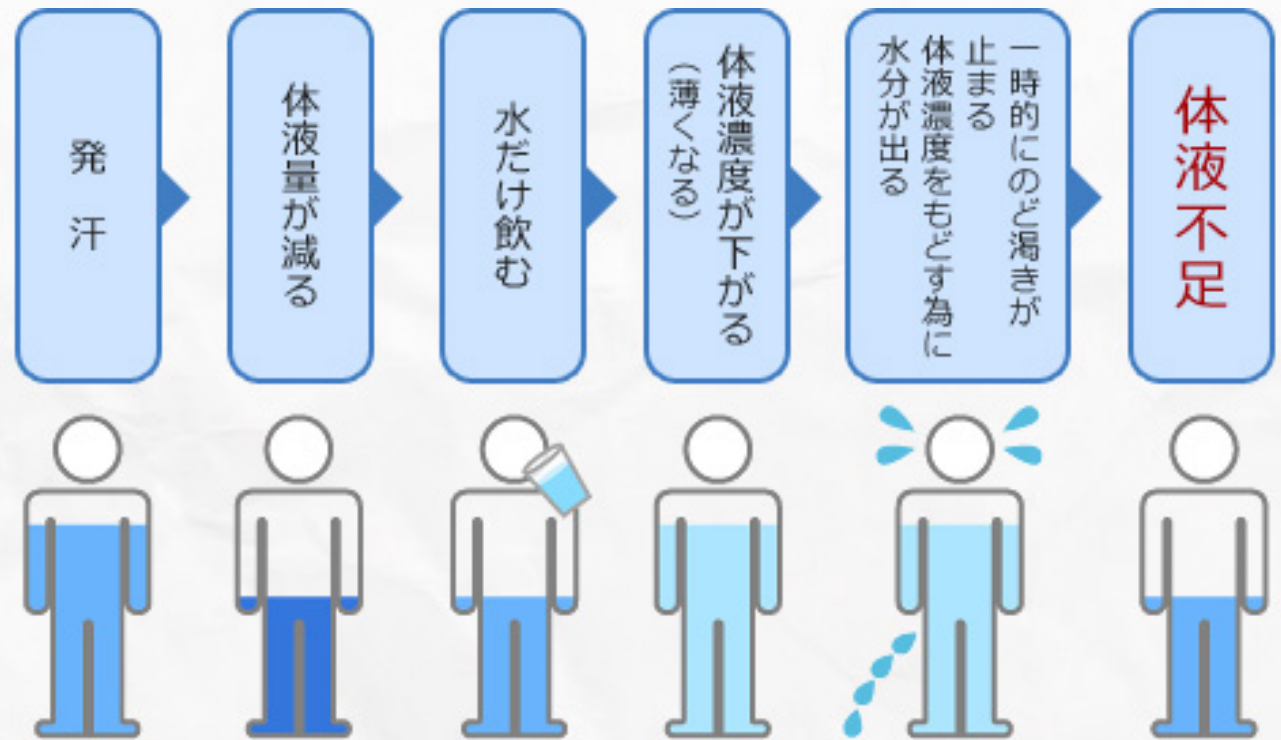


水分補給として一度に大量の水を摂取すると、**かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます**
飲む量は、かいた汗の量を目安にし、汗で失われる塩分（ナトリウム）もきちんと補給しましょう

熱中症予防の水分補給として、日本スポーツ協会では**0.1～0.2%の食塩（ナトリウム40～80mg/100ml）と糖質を含んだ飲料を推奨しています**

自発的脱水とは

脱水時に水だけを飲んだ際、体液のナトリウム濃度が低下し、のどの渇きが止まるために飲水行動が停止すること。このとき身体は体液の塩分濃度を戻そうとして、尿で水分を排泄させようとします（水利尿）。



脱水時は、水分とともに適量の塩分を摂ることが重要です！

ポイント1：試合が始まる前に水分補給

試合中に脱水になるのを遅らせるために、**試合開始30分くらい前に250～500ml（コップ1～2杯）程度の水分を補給しておきましょう。**

ポイント2：こまめにとる

「のどが渴いた」と感じた時には、すでに脱水が始まっています。
また、一度にたくさん飲んでも吸収されるのに時間がかかるため、**のどが渴わく前にこまめに水分補給をしましょう。**

試合中に水分補給ができるタイミングは競技種目や選手個々によっても異なりますが、15～30分間隔でコップ1杯（約200ml）程度が目安です。

ポイント3：適度に冷やす

10℃前後に冷えたドリンクが吸収が速いことがわかっています。
ただし、冷たすぎると胃腸に負担がかかりますので気をつけましょう。

ポイント4：吸収の早いスポーツドリンクを選ぶ

試合中は、汗から失われた水分とミネラル、スタミナを維持するための糖質などを含んだ**スポーツドリンクがおススメです。**

ただし、糖分濃度が濃いもの（5～6%）は体内への吸収速度が遅くなるため、糖分濃度2.5%以下のものや、体液よりも低い浸透圧の「ハイポトニック」と表示のあるものを選ぶようにしましょう。