

からだ整えていますか？

# 水分補給の仕方

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



松本重美  
本会健康運動指導士

健康  
運動指導士  
コラム

**夏**のは、暑さに負けないために大切な水分補給の方法をお伝えします。今回は水分補給の大きな目的は、①上がり過ぎた体温を下げる②発汗により失われた水分と電解質（塩分などのミネラル）を補うことです。

体温を下げるという点では水温が重要になります。日本スポーツ協会<sup>※1</sup>が推奨する適温は5〜15℃（冷蔵庫で冷やした程度の温度）。水が入った水分は体内が冷え過ぎてしまうので、摂り過ぎには注意が必要です。

また、ある程度汗が引き体温が元の状態に戻ったら、常温の飲み物にして体を冷やし過ぎないことも、体調を崩さないためのポイントです。

失われた電解質を補うという点では、スポーツドリンクを飲めばいいと思われがちですが、糖質（炭水化物）の含有量によって体内での吸収に違いがあります。図のように、運動時の水分補給のタイミング別にスポーツドリンクの種類や摂取量を変えると、パフォーマンス低下や脱水を防ぎ、熱中症予防に効果的です。

夏場の日常生活や通勤程度の活動なら、麦茶やルイボスティーなど、利尿作用の少ないカフェインレスの水分を補給するとよいでしょう。同じ水分でも、水だけを摂るのは危険です。血液中で水分のみが増えると、血液の浸透圧<sup>※2</sup>が低くなり、体内では浸透圧を保とうとして余分な水分を体外へ排出する働きが生じるため、かえって軽度の脱水状態になるリスクがあります。

のどの渇きを感じたらすでに軽度の脱水状態といわれます。子どもはのどの渇きに敏感なので、水分を補給しやすいのですが、高齢者は渇きを感じにくいいため、水分不足になりやすくなります。そのため、決まった時間に水分を摂る、1日に必要な水分を決めるなど、こまめに飲むことを習慣づけることが大切になります。

※1 旧日本体育協会  
※2 低濃度の側から高濃度の側へ水分が移動する時の力(圧力)



## ☒ スポーツドリンクの種類と効果的な摂取方法

	運動前・後	運動中や発汗の多い時
種類	体液と同じ浸透圧の「等張性飲料」	体液より浸透圧が低い「低張性飲料」
成分 (100mL中)	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖質(炭水化物) …4~6g</li> <li>ナトリウム…40~55mg(塩分: 0.1~0.15%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖質(炭水化物) …2~3g</li> <li>ナトリウム…40~55mg(塩分: 0.1~0.15%)</li> </ul>
吸収の早さ	ゆっくり	早い
特徴	糖質が多く含まれ、胃での滞留時間が長い運動のエネルギーになる	胃の通過が早く、腸管での吸収が早い糖分が少なく、カロリーが低め
摂取の タイミングと量	運動前後に 250~500mLずつ	2~4回/30~60分 (1回: 200~250mL程度)

※1時間以上の運動の場合、時々等張性飲料でエネルギーの補給も行い、小休止をするとよい(エネルギー切れによる筋肉のこむらえり予防)

参考文献：日本体育協会「熱中症ガイドブック」、東京都教育委員会「体育・スポーツ活動中の熱中症予防マニュアル」