



# 水分補給



## 水分補給の役割

- ① 体温の上昇を抑える
- ② 疲労を遅らせ、回復を早める
- ③ 水分、電解質、糖質の補給
- ④ パフォーマンスの低下を防ぐ
- ⑤ けがを防ぐ
- ⑥ 脱水症状を予防する



## 水分補給が十分でない場合の危険性

汗をかく → 体内の水分が減少する → 血液中の水分減少 → 血液の粘度が増加 →  
 → ドロドロ血となり血液循環が悪くなる → 脳や体全体の細胞へ酸素や栄養の供給が遅れる  
 → 体の反応が鈍くなり運動能力が低下する（パフォーマンスが落ちる）  
 → けがをしやすくなる（脱水や酸素不足で集中力が低下するため）

### 水分損失率と現れる脱水諸症状との関係

水分損失率	症状
1%	大量の発汗、のどの渇き
2%	強い渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、食欲減退、尿量減少
3%	<b>3%を超えると、汗が出なくなる</b>
4%	全身脱力感、動きの鈍り、皮膚の紅潮化、吐き気、精神不安定
6%	手先の震え、ふらつき、頭痛、体温上昇、脈拍・呼吸の上昇
8%	幻覚、呼吸困難、めまい、チアノーゼ、言語不明瞭、精神錯乱
20%以上	生命の危険、死亡

## 水分補給のタイミング

### 【運動前】

運動開始 30 分前までに 250～500ml 程度、水分補給しましょう。

※ 直前に水分を摂りすぎると、胃が重くなり運動の負担となるので摂り過ぎに注意！

### 【運動中】

のどの渇きを感じる前に飲みましょう。（15 分おきにコップ半分～1 杯 100～250ml）

※ 15 分ごとに水分補給が難しい場合、1 時間で合計 500～1,000ml を目安に補給！

※ 一度に大量に飲むと水が胃にたまって競技に影響してしまうので、できるだけこまめに水分補給を！

### 【運動後】

運動によって失った水分量(減った体重分)を補うように、何回かに分けて水分補給しましょう。

※ 大量に飲むと、食欲が減退するので、そのような飲み方はしない！