

# スポーツセンター トレーニンググループだより 6月号



【お問合せ】

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

初夏の風に肌も汗ばむ季節となりました！

身体が暑さに慣れていない6月は、熱中症を起こしやすいと言われています。  
熱中症の予防を心がけ、楽しく安全に夏を迎えましょう！

## あなたの水分は足りていますか？

人間の身体の約60%~70%は水分！

【体内での水のはたらき】

- 栄養物やホルモンなどを溶かし、血液などの形で身体全体に運搬する
- 体内の不要物を尿または便として排泄するのを助ける
- 暑い日は汗をかくなどして体温調節をする



水分が不足するとどうなるの？

春夏は脱水症状による熱中症に。秋冬は乾燥の影響で風邪をひきやすくなる！

水分が不足して起こるトラブルの代表が熱中症です。水分が不足することで熱をうまく発散できず、身体の中がオーバーヒート状態になります。その結果、身体の機能が正常に働かなくなり、めまいや頭痛、吐き気を感じたり、さらに悪化すると意識を失い、命を落とすこともありとても危険です。

また、のどの粘膜の潤いを失うと、異物を体外へ追い出す免疫機能が低下します。その結果、ウイルスが繁殖しやすくなり、風邪をひきやすくなってしまいます。

血液の約80%が水分！水分不足で血液がドロドロに！

血液内の水分が不足してしまうと、ドロドロした血液になってしまいます。そうすると血流が悪くなり、血管が詰まりやすく心臓に負担をかけることになってしまいます。

# 【体内の水分支出バランス】

1日の水分排出量 (ml)

尿	1000~1500
便	100
生理的に失われる水分	900
合計	2000~2500

※生理的に失われる水分・・・呼吸や汗など



1日の水分摂取量 (ml)

飲料水	800~1300
食物中の水	1000
体内での代謝水	200
合計	2000~2500

※代謝水・・・体内で、脂肪や糖質などの栄養素が燃焼することで発生する水分

## 【普段の生活で失われている水分量】

- ・入浴 ⇒ 約400ml  
(43℃のお湯に7~10分つかった場合)
- ・睡眠 ⇒ 約500ml  
(約29℃の室温で約8時間寝た場合)
- ・軽い散歩や通勤 ⇒ 約200ml  
(約27℃の気温で約1時間歩いた場合)
- ・座っている時 ⇒ 約200ml  
(約23℃の室温で約4時間座っている場合)  
※部屋が乾燥していれば、失う水分量は増える。

「運動した」という意識がなくても、普通に生活しているだけで相当量の水分が失われているのです!

成人が1日に必要な水分は、2000~2500mlですが、食事からとれる水分や体内の代謝によってつくられる水分があるため、飲み物からとる水分は800~1500mlを目安にすると良いでしょう。

気付かない間に汗や呼吸などで水分は、失われています。寝る前や朝起きた時、入浴や運動の前後など、こまめに水分を補給する習慣をつけましょう。

## 身体は意外と渴いている!?



# 水分の上手なとり方Q&A

Q. 効果的な飲み方はあるの?



Q. どのようなものを飲むのがいいの?

**喉が渴いたと感じた時には、既に脱水が始まっています!**

一般的に健康的な水の飲み方として推奨されているのが「3・3・3接種法」!  
1日3回、1回300mlの水を、3分かけて飲む方法です。  
もちろんこれ以外のときに飲んでもかまいません。しかし、一度にがぶ飲みすると、喉の渴きは癒されますが、過剰の水が胃液を薄め、胃に負担をかけてしまいます。

**基本的には水分かお茶! 温度は5~15℃くらいが良い!**

スポーツなどでたくさん汗をかいた時には、スポーツ飲料のように塩分や糖分が入ったものが吸収も早く、エネルギーに変換されるので適しています。  
※1日20分のウォーキング程度の運動なら、水だけでも十分です。

**スポーツ時には、積極的な水分補給を心がけましょう!**