

運動時の水分補給

Q なぜ、試合や練習でこまめに水分を補給するのですか？

A 人の体の約60%は水で、この水は生命を維持するために欠くことのできない物質です。体重の2～3%の水分を失うと、運動能力が低下し、水分を補給しないしていると**脱水状態**になります。

脱水状態とは、人が生命を維持するのに必要な水分がたりない状態で、時に命にかかわる危険な状態になることがあります。

主な症状は、①のどが渇く・筋肉のけいれん（大腿部、ふくらはぎ、腹筋など）

②頭痛・吐き気・めまい

③体温上昇・倦怠感 など。

「のどが渇いた」は、水分が不足している体からのメッセージで、脱水状態のはじまりです。「のどが渇く」前に水分補給に心がけて下さい。

Q どのように水分を補給すればよいですか？ また、なにを飲めばいいですか？

A 例として、試合当日の水分補給についてお話しします。

当日は、朝食の時から水分を補給します。1日に数試合あるときは、思うようなタイミングで水分が補給できない場合があります。このような状況に備えて体に水分を蓄えておきます。飲むものは、運動のエネルギー源となる糖質や疲労回復にも効果的なクエン酸を含むオレンジジュースやスポーツドリンクなどが適しています。朝食は、試合開始2～3時間前（食べ物の消化に必要な時間）には食べ終わることが望ましく、その際にいつもより多めに飲んで下さい。その後は、1～2時間前、30分前、キックオフ直前、ハーフタイム、試合終了直後に150～200mlでコップ1杯か2口ぐらいを目安として飲みます。

その他、練習や夏場・梅雨時など運動時（ドッジボールもあるよ）に汗を多くかくときには、15～20分おきに水分補給して下さい。

☆注意☆

☆☆暑い時期にかぎらず冬場や室内運動でも、汗を多くかくときには必ずこまめに水分補給して下さい。実際に、冬山で脱水状態から熱中症になり、亡くなった方もいます。

☆☆スポーツドリンクは、体液と同じ濃度になっているため、汗をかいたときには味が濃く感じ、いくら飲んでものどの渇きがおさまらない場合があります、つい飲みすぎて糖質を取りすぎる場合があります。ですから、2～3倍に薄めて飲むことをおすすめします。

Q 水分は、なん度ぐらいで飲むといいでしょうか？

A 水分は、腸で吸収されるので、胃にとどまる時間が短く、できるだけ早く腸に届き体に吸収されるには、5～10℃がよいと言われています。

Q 他に、水分補給で、気をつけることはありますか？

A 水分補給も、普段からトレーニングが大切です。胃や腸も、ある日突然冷たい物が20分おきにどんどん送られてきては「びっくり」して、下痢や腹痛などを起こすこともあります。日頃から意識して、サッカーにかぎらず運動するときは、ドリンクボトルを持って出かけましょう。