

## ～ 水分補給 ～ 水分補給の大切さについて (特別付録)

「水分補給をしてください。」とよく耳にします。  
では何をどのようにどうやって補給すればよいのでしょうか？

### 水分補給の役割とは

- ・体温調節
  - ・酸素や栄養分を細胞に運搬
  - ・体内環境の維持
- すなわち熱中症にも役立ちます。

人間の身体の約70%は水で構成されているのは前回で紹介しましたね。  
この水分(体液)は年齢・性別・脂肪量などによって変化し  
高齢者は50%と少なくなっています。  
その為、水分補給はとても重要な事がわかります。

一つの目安が

**「体重の2%に相当する水分が失われると、パフォーマンスが低下する」**  
とよくいわれますが、2%に到達する前でも、汗や尿で水分が失われれば失われるほどパフォーマンスが低下します。  
さらに失うと死に至る場合があります。

### ～こんな方はいませんか？～

体重計に乗り 有酸素運動をして汗を大量にかき 水分補給をしないで体重計に乗り 満足気な笑みを浮かべている方……。

脂肪は短時間で数百グラムも燃焼しないそうです。  
したがって運動前後の体重差はほとんどが水分量といえます。  
つまり、どれだけ汗をかいたか……と云うことです。体脂肪が減ったという事では無いのですね。  
是非、体重がもどる程度の水分を補給してくださいね。

運動前後の体重を計ることは、自分がどの程度の水分を補給すべきか  
とても参考となり**「自分を知る」**ことは、とても大切です。

### < 水分補給の取り方とポイント >

喉が渴いたと感じた時点でかなりの水分が体外に排出されている為、感じる前に飲むのが良いでしょう。

そのままにしておくと...

パフォーマンス低下

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感等の症状があらわれ

意識がもうろうとし体温調節ができなくなります。

さらには死につながる危険性が高くなります。

運動前、運動中、運動直後(大量に飲まずゆっくりと)  
かいた汗の量を目安にゆっくりと飲むと、体に負担をかけず疲労感も減ります。

そこで体に負担をかけずに飲むには「**浸透圧**」が重要になってきます。

「浸透圧」とは、

染み込みやすさ = 異なる液体間で、濃度の低い方から高い方へ液体が流れ込むことを意味します。

ハイパートニック...体液の浸透圧より高いもの

たとえば 明治乳業のVAAMなどのスポーツ飲料。(脂肪の燃焼も助けます)

アイソトニック...体液の浸透圧とほぼ同じもの

たとえば ポリスエットなど

ハイポトニック...体液の浸透圧より低いもの

たとえば 水、お茶など

人は汗や尿などで体液が失われ浸透圧が高まり、体が水分を欲しているという事がいえます。

より早く体に浸透させるには

ハイパートニック飲料やアイソトニック飲料で失われたビタミン、ミネラルを補う必要があります。

ですが極端なハイパートニック飲料の場合、**浸透圧性下痢**といわれる状態になる事もあります。

したがってハイパートニック飲料を**薄めて飲む事**が一番望ましいです。

体に負担が少なくスムーズに水分が行き渡る飲料を選ぶと良いでしょう。

### < 自発的脱水に注意！！ >

大量に汗をかき水だけを飲むと、いっそう**脱水状態**になることがあります。  
汗には水分だけでなく、イオンが含まれており、これも失われてゆくわけです。  
汗を大量にかいたときに水だけ補給すると、体液は薄まります。  
すると体はイオン濃度が低下しないようにするために自動調節を行います。  
喉の渇きを止めて、尿の量を増やして水を排出したりします。  
そうすると、はじめに汗で失われた体液量が回復せず、かえって水がよけいに失われていき、脱水が進行します。  
この症状を自発的脱水といいます。

自発的脱水を引き起こさないためには、心と体が心地良いと感じる水分の摂り方の質と量を心得えなければいけませんね。

運動のあとの水分補給はもちろんですが、私たちは呼吸など意識しないところでも水分を失っています。こまめな水分補給が、健康の鍵を握っているわけです。

### ～ ご高齢者の水分補給～

#### < 水分に関する特徴 >

- ・喉の渇きがを感じにくくなる
- ・腎臓の機能が低下し、老廃物を排出するのに若齢時より多くの水分が必要となる
- ・水分を蓄える筋肉が少ない
- ・夜間あまりトイレに行かないように、水分を控える人がみられる

上記の事から脱水症状にならないためにも定期的に水分補給をする必要があります。その際にご高齢者に対して周囲の人が気を配り声がけし、体に負担が少なくスムーズに水分が行き渡る飲料をえらぶと良いでしょう。

#### “冷えピタ”も効果的

熱を吸収してくれる、「冷却用シート」は炎天下の中のお出掛けに活躍します。おでこや脇に張ると効果的です。

厳しい残暑の中、水分補給などして体調管理には気を配り、健やかに過ごしたいですね

作成者：久保田喬子