

院内報「みらい」(水の飲み方)

運動をするときの水分の取り方について質問されることがあります。昔は運動中は水を飲む習慣があまりなかったようですが、最近は科学的に研究され、積極的に水分を取るようになってきました。

スポーツをすると体は汗を出して体温を下げようとしますが、体の水分がなくなり血液中の塩分濃度が上がり続けると、濃度が異常に上がらないように発汗をやめてしまいます。そのまま運動を続けると体温は上昇し、熱中症になってしまいます。昔は軍隊や、製鉄工場で働く人に多かった病気ですが、時代とともに若い人に多くなり高校生の発症が70%を占めています。

ふつう体の2%の水分が減っただけで、のどが渇く、目がくぼむ、尿が減るなどの症状が現れ、5~10%の脱水では体温の調整はできなくなります。スポーツの場合は、のどが渇いてから水分を取っても汗が続けて出ているため脱水は治りません。そのためにスポーツを始める前から水分を取っておかなければなりません。具体的には競技スポーツ選手の場合は2時間前より取るようにしています。

では何をどのように飲めばよいのかというと、200~250mlの水分を20~30分ごとに飲むのがよいとされています。大量の水分を一度に飲むのはよくありません。飲み物の温度も、体での吸収がよく、体温を下げる5~15度の飲み物がよいとされています。成分的には4~8%の糖分濃度の飲み物がよく、8%を超えるものは逆に脱水になるためよくありません。スポーツ選手がスポーツドリンクを薄めて飲むのはそのためです。

また長時間続くスポーツでは、水分だけでなく汗の成分である電解質も補給しなければなりません。真水だけ取り続けていると、血液中の塩分濃度が下がりすぎるため体に吸収されなくなってしまうのです。

スポーツをする時は上手に水分を補給してください。

院長 木内 哲也

