

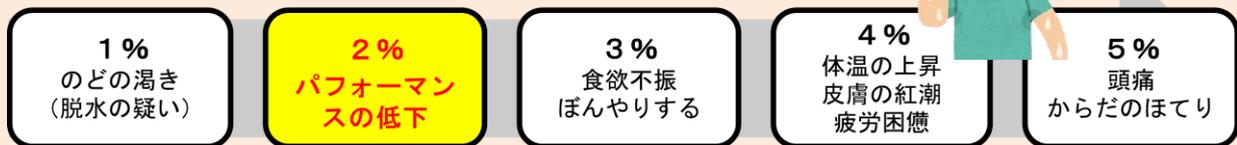
コンディションを整えよう！ ～暑熱対策と適切な水分補給～

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
逢坂 麻衣

今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、活動自粛期間があり、暑熱順化（徐々に体を暑さに順応させること）ができていないため、例年以上に暑熱対策に気を配る必要があります。さらに、巣ごもり生活で皆さんの体力は少なからず低下してしまったのではないのでしょうか。体力を徐々に戻しつつ、熱中症などでコンディションを崩すことがないように対策をしていきましょう。

運動時の発汗量が増えると、脱水をまねく可能性があります。脱水になると、身体に様々な症状が現れパフォーマンスの低下や熱中症に繋がってしまうため、しっかり対策をする必要があります。対策のひとつとして、水分補給がとても重要です。

パフォーマンスと体重に対する水分減少率(脱水率)



正しく水分補給！「いつ、なにを、どのくらい？」

発汗量は環境や運動強度、個人によって異なります。状況に合わせて、水分摂取を行うことが大切です。

- (例) 練習前 → 20～40分前にコップ1～2杯程度
練習中 → 15～20分おきにコップ1杯程度
練習後 → 忘れずにしっかり水分補給！

ワンポイント

水温が5～15℃に冷えたものを！冷たい方が体内への吸収がGOOD！

発汗量が多い時や長時間の運動を行う場合は、糖分と塩分の両方を含むスポーツドリンクを！
0.1～0.2%の塩分と4～8%程度の糖分が入ったものが選びましょう！

脱水度セルフチェック表(尿の色)

○体重

運動前後に測定（体重の1%以上の減少で脱水の疑い、2%以上でパフォーマンス低下）
運動前の体重(kg)－運動後の体重(kg)÷運動前の体重×100
運動前50kgの選手が運動後49kgになっていたら、パフォーマンス低下の可能性大！

○尿色

毎朝、運動前後の尿色を確認しましょう（右図参照）

○毎朝の脱水セルフチェック法

- ①体重 → 今朝の体重は昨日より明らかに低かったか？
- ②尿色 → 今朝の尿は暗い黄色だったか？
- ③のどの渇き → のどが渇いているか？

※2つ当てはまればやや脱水 3つ当てはまればかなり脱水

セルフチェックで自分のからだの状態を把握して、
熱中症を予防しましょう！

