

スポーツと脱水

人間のカラダは約 60～70%が水分でできています。体内の水分をたった 2%喪失しただけで、のどの渇きを覚え、4%喪失すると明らかにカラダに異変を感じます。それほど水分は重要なものなのです。なお、摂取した水分は体内に吸収され、体液としてさまざまな役割を果たしています。



●効果的な水分摂取のポイント

運動中の水分補給を効率よく行うためには、以下のポイントに気をつけましょう。

① 運動が始まる前に飲む

運動して汗をかいたら、そのタイミングで水分を補給すれば良いと考えている人が多いようですが、水分は体内に吸収されるまでに約 30 分かかるので、運動開始の 30 分くらい前から、喉が渇いていなくても軽く水分を補給しましょう。さらに運動中もこまめに水分摂取することで、運動中を通して脱水を防ぐことができます。運動前は、コップ一杯くらいを目安に摂取しておきましょう。

② のどが渇いていなくても飲む

喉が渇いたという症状は、すでに脱水症状が始まっているので、水分が体内へ吸収されるまでの時間を考えると、のどが渇いたあとに摂取するのではタイミングが遅い。そのため、のどの渇きを感じる前から少量をこまめに摂取してください。

③ 冷たすぎる飲料は、吸収が悪い

運動中に暑さを感じると、氷のたくさん入った冷たい飲料を摂取したくなりますが、速やかに体内へ水分を吸収させるには、飲料の温度にも気をつける必要があります。飲料の温度を 5℃～15℃程度が、体内への吸収がもっとも早いので氷でキンキンに冷やしたものよりも、冷蔵庫から出したくらいの温度の方が適しているため冷やし過ぎに注意しましょう。

④ どのスポーツドリンクにするべき？

水分補給といっても水やお茶、スポーツドリンクなどさまざまな飲み物があります。

運動中は多量の汗が体外へ出ていくことによって、脱水状態になります。汗には水分の他に電解質（ナトリウムなど）が含まれており、水分だけでなくこの電解質も摂取することが必要です。水やお茶などの電解質が含まれていないものを摂取した場合、体内にある電解質の濃度が薄くなります。そうすると電解質の不足により筋肉の収縮がスムーズ行われず、足がつるなどの症状が出ることもあるため、大量に汗をかくような運動時は、電解質が含まれているスポーツドリンクなどを摂取するほうが効果的です。

スポーツドリンクには、“アイソトニック飲料”や“ハイポトニック飲料”という種類があります。「アイソトニック飲料」は、体液に近い浸透圧となるように作られており、水分・糖質・塩分がバランスよく吸収されます。

「ハイポトニック飲料」は、「低張液」を意味し、糖質の濃度が4%未満で、浸透圧は体液よりも低くなります。

夏場の大量に汗が出るような環境では水分補給がより早いハイポトニック飲料を、それほど多くの汗が出ない環境であれば、運動中のエネルギー補給にもなるアイソトニック飲料を選ぶとよいでしょう。

Q&A「経口補水液」は、スポーツドリンクとどう違うのでしょうか？

経口補水液は、アイソトニックタイプのスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、糖質濃度が低いのが特徴です。

水と電解質の吸収がより速いため、脱水症を起こした場合には経口補水液が適しています。



（一社）松戸市薬剤師会 作成：東風平秀博