

- ① 体重減少量の70～80%の水分補給を目安に。
- ② 気温が高いときには15～20分ごとに飲水休憩を。
- ③ 200ミリ程度程度の水分を1時間に2～4回程度補給する。
- ④ 飲料の水温は5～15℃。
- ⑤ 塩分(0.1～0.2%)を含む飲料が有用。

飲料、代謝水から摂取して体内の水分量を一定に保っています。体内の水分すなわち体液にはおもに、3つの役割があります。それは、①栄養素や酸素の運搬、②老廃物の運搬、③体温調節です。

運動時には、体温を調節するために汗などにより水分が失われ、さらなる水分摂取が必要となります。その量は一般的に消費エネルギー1000キロワットあたり1リットルといわれています。

運動により汗を流すのは気持ちの良いことですが、体内から失われる水分量が体重の3%を超えると、汗が出なくなり、これはすなわち、前述した体液の3つの役割が果たされなくなることを意味します。このような状況では、③体温調節以外の身体機能の維持に重要な働き(①②)もできず、容易に熱中症に陥ってしまいます。

それでは、運動中はどのように水分補給をすれば良いのでしょうか。簡単な目安となるのは尿の量と色の濃さです。量が少なく、色が濃い場合は、もっと水分補給をしましょう。また、具体的には次の点に気をつけましょう。

気をつけたいこと 運動

体の深部の体温が上昇しやすくなり、大人よりも容易に熱中症になりやすいということにも注意しましょう。

■熱中症予防運動指針 (財団法人日本体育協会)

ほぼ安全 (適宜水分摂取を)	注意 (積極的に水分摂取を)	警戒 (積極的に休息を)	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	運動は原則中止
通常は熱中症の危険は小さい。しかし、適宜、水分・塩分の補充は必要。	熱中症の兆候に注意し、運動の間には積極的に水分・塩分を補充する。	積極的な休憩と水分・塩分の補充を。激しい運動では、30分おきに休息を。	持久走など体温上昇し、やすい運動は避ける。運動するときは、頻りに休息・補給を。	特別の場合以外は、運動中止。特に子どもの場合には中止すべき。
WBGT(℃)	21	25	28	31以上
乾球温度(℃)	18	21	24	27以上
湿球温度(℃)	24	28	31	35以上

※乾球温度を参考にする場合は湿度に注意。高ければ1ランク上の指針を参考に。

るなど心がけましょう。
また、子どもは汗腺などが未発達で体温調節能力が低いいため、

知っていますか? 「暑さ指数(WBGT)」

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは、熱中症を予防することを目的とした、人間の熱バランスに影響の大きい、気温、湿度、輻射熱(※1)の3つを取り入れた温度の指標です(※2)。

※1 輻射熱とは、地面や建物・体から出る熱で、温度が高い物からはたくさん出ます。
 ※2 正確には、これら3つに加え、風(気流)も指標に影響します。

指標に最も影響するのは湿度の7割で、気温が1割、輻射熱が2割となっています。これは、湿度が高いと汗が蒸発しにくいので、身体から空気へ熱を放出する能力が減少するためです。

統計から、暑さ指数が28度を超えると暑さ指数が28度を超えるときが、熱中症にかかりやすくなることが分かっています。

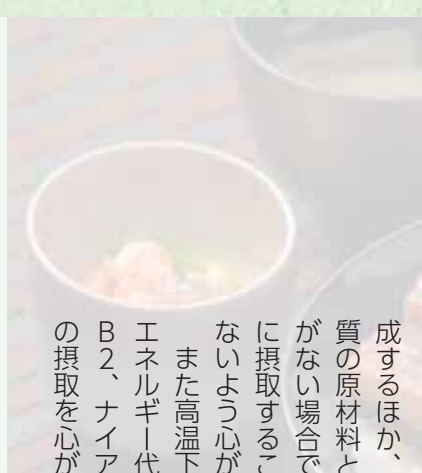
- ◆暑さ指数を調べるには
 - 環境省「熱中症予防情報サイト」
 - 暑さ指数

■熱中症予防に摂りたい食材

栄養素	多く含む食品
ビタミンB1	豚肉、大豆
ビタミンB2	レバー、卵黄、うなぎ
ナイアシン	鰹、まぐろ、豚レバー
ビタミンC	かんきつ類、野菜
ビタミンE	植物油、アーモンド

冷たいものばかりを食べていると胃腸の働きが弱まる点にも注意しましょう。

また、ビールなどアルコール類は利尿作用が強く、飲んだ量以上の水分が体内から排出されます。水分代わりには飲まないようにしましょう。



成するほか、体内の体温調節に関わる物質の原材料となります。ですので、食欲がない場合でも調理法などを工夫し適切に摂取することで、栄養バランスが崩れないよう心がけましょう。

また高温下では、代謝が高進するので、エネルギー代謝に重要なビタミンB1・B2、ナイアシン、ビタミンC・Eなどの摂取を心がけましょう。