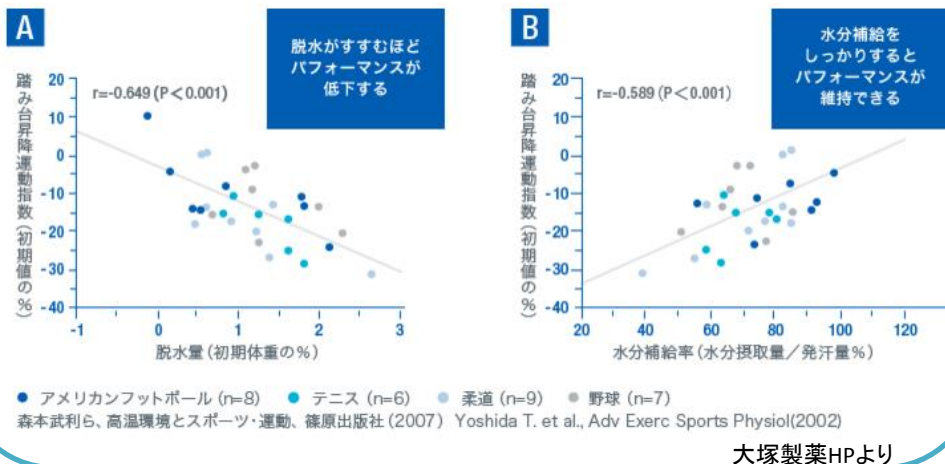
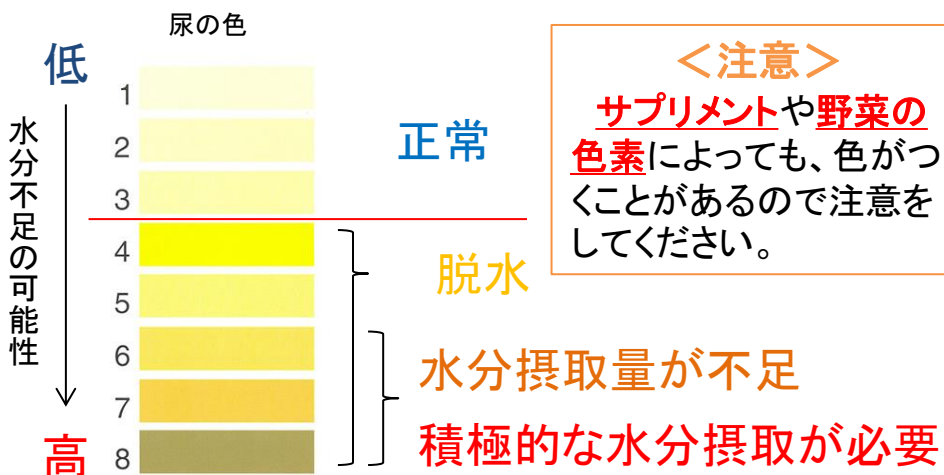


# 適切な水分補給で パフォーマンスを維持しよう!

## 水分不足の低下はパフォーマンス低下を招く



## おしっこの色が濃くなったら水分不足のサイン



Armstrong LE et al., Inter J of Sport Nutrition, 265-279,1994

## 熱中症の症状と重症度の分類

分類	症状	重症度
I 度	めまい・失神・筋肉痛・足がつる・大量の発汗	低
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	
III 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害	高

(熱中症環境保健マニュアル、2011年5月改訂版、環境省、改変)

## ☆ 水分補給のPoint ☆

～こまめ水分補給を心掛けましょう～

- ① 運動前にコップ1～2杯飲もう(250ml～500ml)
- ② 運動中はのどが渇く前にこまめに飲もう  
15～20分にコップ1杯(200～250ml)
- ③ スポーツドリンク(0.1～0.2%塩分、4～8%糖分(砂糖(ショ糖)が入っているもの))がおススメ。薄めずに飲もう。
- ④ 5～15℃(冷蔵庫から出した時の温度)
- ⑤ 運動後は、運動前の体重に近づくように水分補給  
\*飲む量はあくまでも目安です。運動の強度や量、気候条件などで変わります。

(スポーツ活動中の熱中症ガイドブック、日本体育協会、2006)

## ☆ 熱中症(または脱水)かなと思ったら☆

経口補水液を飲みましょう。経口補水液とは水と電解質を補給する脱水症に対する液体です。体に速やかに吸収されるので、運動前や脱水時の水分補給に適しています。

## ☆ 経口補水液の作り方☆

湯冷ましのお湯に砂糖と塩を溶かして作ります。

