

我孫子市民体育館 健康豆知識 2021/7

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
いよいよ夏に突入ですね！！

先月の豆知識では「脱水の危険性」について水分補給の大切さについてお届けしました。

今回は、日頃口にする水分や運動時に飲んだ方がいい水分など、これから暑くなるにつれて必要な『水分』についてまとめてみました。

「水の重要性」

先月号で脱水症状についてお届けいたしましたが、人の身体に含まれる**体液は体重の60%を占めると**言われています。

体重の半分以上を水分が占めていると聞くと水分の重要性が伺えると思います。

体重・体脂肪の管理、肩こり、冷え性、更には高血圧の改善などお水が身体に及ぼす効果はとても大きい事が分かっています。

身体にお水を貯蓄することで、代謝水として体内で有効活用されます。健康のためにも美容のためにも必要不可欠です。

次はどのような水分を摂取すればよいか掘り下げていきます。

運動時に向かない「水分」

運動をするときは何を飲みますか？**もちろんおすすめは「スポーツドリンク」か「水」です。**

身体の体液は水、ミネラル(電解質)、タンパク質などで構成されており、体液の成分に

近い飲み物が吸収もよく効果的と言われています。

反対に水分補給においておすすめできない飲み物・・・それは・・・『ジュース』です！ジュースには多くの

糖分が含まれています。その為、糖分の過剰摂取になってしまい**肥満の危険性**が高まります。

ジュースは運動時の水分補給のための飲み物ではなく、嗜好品と考えた方がよいでしょう。



運動時におすすめはやっぱり「スポーツドリンク」

運動時におすすめの飲み物は「スポーツドリンク」です。

スポーツドリンクには目的に応じて大きく分けて2つの種類があることをご存じでしょうか？

この2種類の大きな違いは『**浸透圧**』です。

簡単に言うと体液の濃度よりも**濃い飲み物(濃度が高い)**は浸透圧が高く吸収に時間がかかります。

反対に体液の濃度よりも**薄い飲み物(濃度が低い)**は浸透圧が低く素早く身体に吸収されます。

体液の浸透圧も時間帯や状態によって異なると言われています。

スポーツドリンクの種類のひとつ『**アイソトニック飲料**』とは、人間の体液の浸透圧と近い飲料のことです。

体液に近い浸透圧なので水分・糖分・塩分がバランスよく吸収される為、運動前や運動後に飲むのが

良いとされています。リカバリー時に飲まれることが多いようです。

市販の商品でいうとアイソトニック飲料には、「**ポカリスエット**」や「**アクエリアス**」等があげられます。

もちろん運動時に少し薄めて飲んだりすることも効果的です。

次に『**ハイポトニック飲料**』は糖質や塩分が低めで、人間の体液よりも浸透圧が低いのが特徴です。

濃度が経口補水液に近いので、水を豊富に含んでおり、素早く身体に吸収されます。

脱水時にハイポトニック飲料は、いち早く身体に浸透しますのでお勧めです。「**アミノバイタル**」や「**VAAM**」等があげられます。



運動時におすすめの「水」

次は「水」について説明します。水も大きく2種類に分けることができます。

水には「**硬度**」というものがあり、硬度が低いものを「**軟水**」、高いものを「**硬水**」と呼びます。

日本のお水のほとんどは、一部の地域を除いて軟水と呼ばれるものです。

軟水の特徴はミネラルが少ないので味にクセがなく飲みやすく、体に早く吸収しやすく、老廃物の

排出を助ける作用があります。硬水の特徴はミネラルが多く含まれているため、汗をかく運動時

や汗をかいたあとの水分補給に適しています。しかし、マグネシウムを多く含んでいるため多量に

摂取すると下痢などの胃腸障害を起こす場合があるため注意が必要です。



水中毒に気を付けよう

最後に、運動中にお水を頻りに飲んでも、嘔吐や筋肉痙攣、意識障害といった熱中症に似た症状が

起こることがあります。これは「**低ナトリウム血症**」といい、血液の水分量が増加し、ナトリウムの含有

率が著しく低下することで起きます。これはお水の飲みすぎで起こることから「**水中毒**」の異名も

あります。重い場合には命にかかわることもある為、軽視はできません。

実際に海外では、フットボールの練習中に14Lの水分を摂取した男性が死亡した事例が確認され

ています。過度のお水の飲み過ぎは要注意ですね。

皆さんも今年の夏を乗り越えるために正しい水分補給に努めましょう！



監修:構成 フクシ・エンタープライズ

インボディー測定・カウンセリング

常時インボディー測定にて水分量の計測やそれに伴うカウンセリングを行っています。

水分量の確認・指導員からのカウンセリングご希望の方はスタッフまでお声掛けを！

初回測定
200円
2回目以降
500円

