

今から始めよう!

水分補給の習慣づくり

熱中症の発生は、気温だけでなく湿度や体調も関係します。これから夏本番に向けて、練習の効率化と安全の確保のために、今の時期から水分補給を意識しましょう。今回は熱中症と効率の良い水分補給の仕方についてぺっこ(少し)をご紹介します。

熱中症とは?

熱中症とは、高温多湿な環境の中で体内の水分や塩分が失われたり、体温の調節機能が働かなくなったりして生じる様々な症状のことです。

熱中症を起こしやすいとき

- 急に暑くなったとき
- 練習内容が変わったとき
- 湿度が高いとき
- 疲れているとき
- 照り返しが強いとき



水分補給のポイント

<p>水分補給がしやすい環境を整えよう</p>	<p>●ボトルを見えるところに置こう!! 活動場所のすぐ近くに置いておこう。</p> 	<p>●自分のボトルが一目で分かるようにしよう!! タオルを巻いてゴムで止めると一目瞭然。</p> 
<p>効率の良い水分補給を心がけよう</p>	<p>●塩分補給も忘れずに!! 汗で失われる塩分も同時に補給しよう。</p> <p>手元に市販品がない緊急のときには手作りで代用することができます</p> <p>— 作り方 —</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水 : 1 L ●ブドウ糖 : 13.5g (または砂糖 30g) ●塩 : 3g ●レモン汁 : 30ml 	<p>●喉が渴いたらもう遅い!! 渴く前に、こまめにぺっこ(少し)ずつ飲もう。</p> 

効率の良い水分補給で
夏を元気に乗り越えられる
身体をつくらう!!

◇ 監修 ◇

公益財団法人 岩手県体育協会
スポーツ医・科学委員会 委員
公益財団法人 日本スポーツ協会
公認スポーツドクター
盛岡友愛病院 副院長
中島 隆之 氏

