

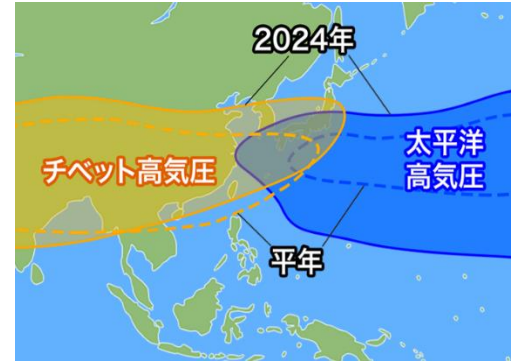
リハビリテーションだより 7月号



～運動には水分補給が大切です！～

皆様、水分補給は出来ていますか？ 今年も夏は暑くなりそうです。

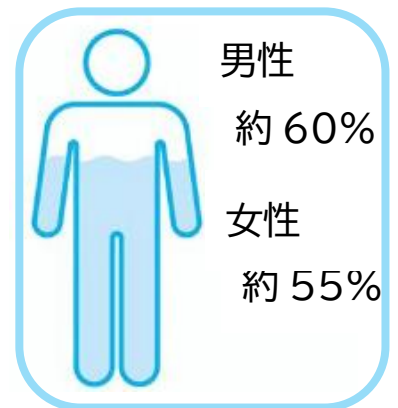
ウェザーニュースは2024年の夏(7～9月)の気温は全国的に平年より高く、観測史上最も暑くなった昨年に匹敵する暑さとなる可能性があります。チベット高気圧と太平洋高気圧が上空で重なり合う“ダブル高気圧”で、35度以上の猛暑日が続いたり、地域によっては40度前後の酷暑になったりするおそれがあると発表がありました。



今回は、身体と水分についてご紹介いたします。

①身体の中の水分量は？

人間の体はその大部分が水で出来ている。体内の水分の割合は「成人の男性で約60%、女性の場合は約55%」とされています。



②水分量が低下すると！

加齢により、のどの渇きを感じる機能の低下するため

水分不足に気づきにくくなります。頻尿・尿失禁を恐れて、自分で飲水制限をしてしまうこともあり、水分量が低下すると脱水のリスクが高まります。また、暑さや寒さを感じにくくなり、体温調節機能が低下し水分の喪失量に見合った水分量を補給できないため、熱中症になりやすくなります。



脱水ピクトグラム

そのため、運動時だけではなく、

普段の生活の中から水分摂取に気をつける必要が有ります。

③筋肉と水分補給の関係性について！



筋肉は水分の貯蔵庫です。

身体の中で、最も大量の水分を保持しているのは、筋肉です。筋肉細胞の水含有率が約72%もあり、筋肉が保持する水分は身体の約40%にも上ります。

イラスト 野田市 筋肉と水分の関係（市報のだ7月15日号掲載）より

適切な水分補給は、トレーニング中のパフォーマンス向上に欠かせません。筋肉は、たんぱく質と考える人が多いのですが、実際に筋肉の水分量は多く筋肉を増やすためにも、

たんぱく質だけでなく水分補給も欠かせません。

しっかりと水分補給することで、筋収縮がスムーズに行われます。それにより、筋トレの効果もグンッとアップします！



④運動時の注意点！

運動時は汗をかきやすく、体重の2%の水分を失うと持久性パフォーマンスが低下してしまいます。のどが渴いたと思った時には、すでに水分が不足しているサインです。**のどが渴く前に水分補給をしましょう。**

1日に必要な水分量は、体重1kgあたり30mLが目安とされています。ただし、個人差があるため個々の状態に合わせて調整しましょう。

例 体重50kgの場合、1日の必要水分量は？

$$50 \text{ (kg)} \times 30 \text{ (mL)} = 1,500 \text{ (mL)}$$

運動時や入浴時は水分不足になりやすく、前後で水分補給をしましょう！

水分制限がある方は、指示に従って下さい。

参考文献 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023
中・高齢者の運動（スポーツ活動）と水分摂取

第二東和医会病院 作業療法士 酒井