

# 夏のウォーキングと水分の補給方法

健康スポーツ医学研究委員会 委員 中村 真人 医師

## ウォーキング中



ウォーキング時の給水には、クエン酸を摂る為にオレンジなどの柑橘類がオススメ。

運動中も喉の渇きを待たずに少量の水を頻繁に摂る



糖質や電解質濃度が薄く、10℃前後の冷たい水で胃腸の負担軽減

## ウォーキング前



夏のウォーキング時には発汗が飛躍的に増加



運動の前までに水分を 200 ~ 500cc は摂る

## 日常生活



身体から汗と尿で毎日約 1,000cc の水分を排出



食事以外に飲水からも 1,000cc は必要

運動は、安全が第一です。その点、夏のウォーキングでは、特に熱中症に対する注意が必要です。我々の体は、ほとんどが水分です。子供で80%、老人で50%、一般人で60%です。普段でも、身体から毎日約1000ccの汗が蒸発しさらに尿が出るので、食事以外に飲水からも1000ccは必要です。特に夏のウォーキング時には発汗が飛躍的に増えますので、水分摂取量もそれにあわせて増やさなければなりません。ウォーキング中に喉の渇きを感じる段階で、水分補給しても間に合わない程の脱水状態になっているので、運動の前までに水分を200〜500ccは摂るべきです。運動中も喉の渇きを待たずに少量の水を頻繁に摂りましょう（例えば15分ごとに100cc）。糖質や電解質濃度が薄く、10℃前後の冷たい水の方が胃内の停留時間が短くなり胃腸の負担が減ります。また、水分摂取は直腸温上昇抑制に非常に効果があり熱中症予防になります。ウォーキング時の給水には、クエン酸を摂る為にオレンジなどの柑橘類を追加して下さい。スポーツ飲料からの糖質補給によって血中インスリンが高くなると、補給した糖質が速やかに代謝され低血糖を生じたりします。果糖はその点インスリン分泌を強く刺激しないのでエネルギー源として推奨されます。また、クエン酸の補給はグリコーゲンの補給促進に有効であり、血液が酸性になるのを防止します。しかし、水分摂取も適切でないものを過剰に飲むと水中毒などの障害を来すこともあり、特に高温多湿時の長距離マラソンやトライアスロンなどでは要注意です。また水分を運動中に皮膚にかけ、蒸発により体温を下げる方法もあります。以上、熱中症予防のヒントにしてください。