



# 第6の栄養素 水の働きを知ろう

運動をするときに汗をかくと、大量の水分と塩分が体から失われていきます。ひどい場合には脱水症状を起こしたり、熱中症にかかったりする場合もあるので、水分補給をきちんと行うことが重要です。

## 人間の体における 水分の役割とは？

これまでに説明した5大栄養素のほかに、スポーツ選手にとって重要な成分が体重の約60%を占めている「水」です。

体内の水分が減ると、血液も水分も失い、ドロドロの状態になってしまいます。こうなると、全身に酸素を運んだり、筋肉にエネルギー源を運ぶのが困難になってしまうのです。

また、運動をして大量の汗をかき、体内の水分が少なくなると汗が出にくくなります。夏場の暑い時期には1日に10～15リットルもの水分を失う場合もあります。汗には体温の上昇をおさえる働きがありますから、汗が出ないと体温が上昇し、脱水症状や熱中症の原因となります。

さらに、汗に混じって体内のナトリウム（塩分）も失われてしまいます。失った分のナトリウムを摂取しなければ、脱水症状を起こすこともあります。

## 水の役割

### 1. 体の成分になる

人間の体の約60%を占める水。エネルギーの生産や細胞の再生も、すべてこの水を通して行われます。

### 2. 栄養素を運ぶ

栄養素を吸収したり、体中に運んだりするのも水の役割のひとつ。老廃物の運搬も行っています。

### 3. 細胞の溶液になる

水を介して細胞の中と細胞の外の圧力のバランスを保つことで、体の細胞が正常に保たれます。

### 4. 体温を調節する

人間の体温は、汗をかいたり、尿を排出することで調整されています。水分不足はこの機能を狂わせます。

## 水分補給をするときの ポイントをチェック！

水分不足を防ぐため、運動中は汗をかいた量と同じだけの水分を補給するようにしたいものです。

自分がどれくらい汗をかいているのか、またどのくらい水分が必要かわからない人は、練習前と練習後の体重を量っておくとよいでしょう。練習後に、体重の2%以上の重さが減っていた、という人は明らかに水分不足です。意識して

して水分を補給するように心がけてください。

また、子どもは大人と同じように体温調整をすることが難しく、水分が体内に吸収されるまでには60～90分かかるので「喉がかわいた」と思ってからでは手遅れになる場合もあります。したがって、こまめに水分を補給するようにしてください。

運動中の水分不足を防ぐためには、練習開始前にコップ1～2杯の水を飲み、練習中でも15～30分ごとにコップ1杯程度を飲むようにすることがポイントです。

何度も水を飲んでいるとお腹が一杯で飲めないときがあります。その場合もうがいで口が乾かないようにしましょう。また、試合後の水分補給も大切です。

