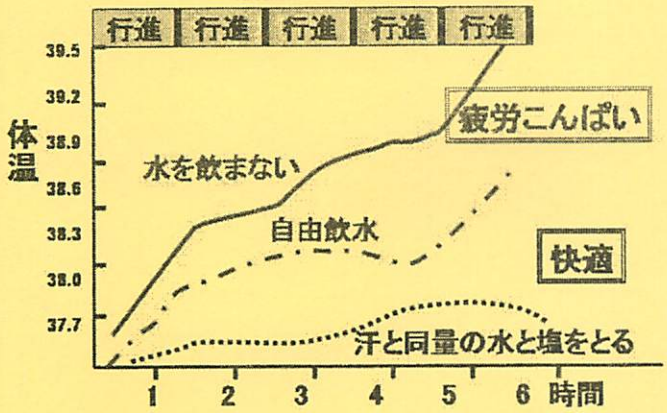
## 水分摂取と体温の変化

（MathewsとFox 1971）




## 水分補給と塩分補給

### 試合や練習が始まる前に

- 体重をはかる
- 0.2%ぐらいの塩分と3～6%の糖分を含んだ0～5℃の冷水を作る
  - 1リットルの水にスプーン半分の食塩（2g）
  - 角砂糖数個
  - 市販のスポーツドリンクの成分表示
    - ナトリウム40～80mg/100mlは0.1～0.2%の食塩水に相当する
- 試合・練習開始1時間ぐらい前から20分ごとに飲水500mlぐらい摂取する

## 水分補給のポイント

### 試合や練習が始まったら

水分をこまめにとる → 汗をかく → 汗で失った水分はすぐ補給する

のどが渇く前に補給する
1回の量は100～150ml
水で十分であるが、スポーツドリンクは利点も多い
- 塩分がはいっていると飲みやすい
- 長時間の練習では塩分が必要になる
- 糖分がはいっていると胃にたまらない

試合終了後に体重をチェックする
試合前の体重の3%以上の減少は運動能力を低下させる

## 疑問点　スポーツドリンクやアミノ酸飲料の効果は？普段から飲んでいいの？

| | | |
|---|---|---|
| アイソトニック<br>ポカリスエット<br>アクエリアス<br>エネルゲン | 体内への吸収が早い<br>汗と同じミネラル<br>糖分約6% | 試合・練習の1～2時間前<br>多量の汗をかいた後 |
| ハイポトニック<br>ポカリスエットステビア<br>アクエリアスレモン | 糖分約2.5%：低濃度<br>運動中の体液と等浸透圧 | 試合や練習中の水分補給に最適 |
| エネルギー飲料<br>ウイダーインゼリー<br>ザバスエナジーゼリー | 運動で消費された糖分を補う目的 | 運動直後 |
| アミノ酸飲料<br>アミノサプリ | 筋肉の補修に速効 | 運動直後 |

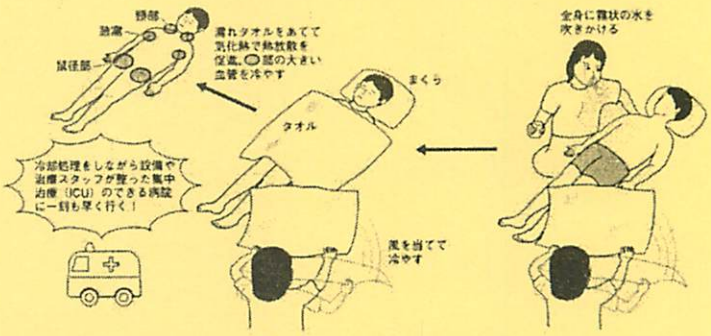
アミノ酸も糖分も食事で摂取する　わざわざ買うのはムダ

## 熱中症の症状

### 早く症状に気づいて対応しよう

- いつものように動けない
- 体が疲れて、やる気がなくなる
- 体が重たくて、力がはいらない、ボーとする
- 周囲に無関心、友達と遊ばない
- 耳の中でキーンと音がする、友達の声が聞こえにくい
- 脚（あし）や筋肉が痛い、しびれる
- 気持ちが悪い、はきそう
- フラフラする、立っていられない、力が抜けて倒れそう
- 頭が痛い、目がまわる
- 顔面の紅潮、顔面の発汗
- 呼吸が早い、くちびるは乾燥

## その場でできる冷却方法




夏の期間、氷は必需品
（ビニール袋で氷嚢の代わり）
うちわもあると便利