

## 健康診断が終わりました

定期健康診断が終了しました。その結果、治療や検査の必要な人へは文書でお知らせしました。用紙をもらった人は早めに受診しましょう。夏休みを利用して受診するのもいいですね。用紙をもらわなかった人は受診の必要がない人です。さらに健康に気をつけて生活しましょう。

7月の保健目標  
給食前の手洗いを  
しっかりしよう

## 運動能力アップの秘密は水分補給

### あなたの運動中の水分補給はど～なってる？

運動をすると安静時の10～15倍の熱を発生します。これは30分で体温を4 高める熱に相当します。平熱が 36.5 の人の体温が1 あがって 37.5 になると、勉強などに集中できなくなりますね。さらにもう1 あがって 38.5 になれば、頭はボーっとしてきて考えることさえできなくなってしまいます。

そこで、この熱を汗によって逃がす必要があるのです。

汗は、体の表面で蒸発する時に、体の表面から熱をうばっていきます。蒸発した汗は、上昇気流となって空気中に逃げます。そこに新しい冷たい空気が入ってくるため、体温はどんどん冷やされるのです。この働きは「風」があるとさらに促進されます。



体重 70 kgの人は、100mlの汗で体温を1 低下させることができます。ところが汗をかいて体重の3%の水分が失われると、運動能力も70%に低下すると言われていています。また、熱を逃がすため、皮膚に血液を運ぶことで血圧が下がり、頭(脳)に血液が行きにくくなってしまいます。そのため、大事な場面で適切な判断ができなくなってしまうことが起こってくるのです。

体温上昇をおさえて、良いコンディションを保ち、運動能力をアップさせるには、水分補給が大切なのです。

<クイズ> 良いコンディションを保ちながら運動を続けるには、( )分間隔で ( ) mlの水分を補給するといいいでしょうか？

の答え ア 15分 イ 30分 ウ 60分 エ 120分  
の答え A 50ml B 100ml C 200ml D 300ml

ふだんの自分を  
ふりかえってみ  
よう！

「水を飲んで体を動かすとおなかがチャポチャポしてつらいので、なるべく水分はとらないようにしていた」という人、「『水を飲むと疲れるから飲むな!』と言われたことがある」という人もいるかな?実はこれ、飲む水の量やタイミングに問題があるのです。まず、1時間の運動で、だいたい1~2リットルの汗をかくので、体の外に出た水分を、運動中に50~80%補うと考えると、1時間におよそ1リットルの水分をとる必要があります。では、1時間に1回、一度に1リットル飲めばいいかというと、これでは確かにおなかがチャポチャポになって運動を続けるのはちょっと難しいですね。胃に水分がたまらずに、すばやく体内に吸収できる水分の量は約200ml (牛乳びん1本分)とされています。つまり、単純に考えても、200mlで1時間に5回の水分補給が必要というわけです。

$$1 \text{ リットル (1000ml)} \div 200\text{ml} = 5$$

答え      ア 15分      C 200ml

## 吸収時間も関係あります

それからもう一つ。口からとりこんだ水分が小腸の壁を通り、血液に吸収される、つまり体にとって「水分補給が完了する」のにおよそ15~20分かかると言われています。「のどがかわいたなあ」「疲れたなあ」と感じるときには、からだの細胞にはすでに水分が不足しているのです。水を飲んででもすぐにはその水分がからだに吸収されないことを考えると、試合や部活動で体を動かす20分前には、水分を摂取しておく必要があることがわかるでしょう。もちろん、運動の程度や運動時間、個人差もありますが、右図の方法で水分を補給するのが理想的だと言われています。



- Memo -

マラソン競技の給水所は、普通10km以降、5kmごとに設置されています。5kmを選手が走るのにかかる時間はだいたい15~20分。ここでもやっぱりからだのメカニズムにあった理想的な水分補給のシステムができていますね。