

<水①>

先日のあるニュース サウナスーツ（防寒着）を着て炎天下の中
ランニングをした数名の学生が脱水症状（熱中症）で病院に搬送・・・
水分摂取の重要性は最近ではずいぶん一般化していますが
それでも上記のような事故がまだまだあります。

ヒトのカラダのほとんどは水です（大人の体重の60%、新生児
で80%、胎児に至っては90%）。体内の水分が体重の2%無くなる
と体調不良がおこり、運動能力・思考能力が低下、熱中症へ移行と
いわれています。サウナスーツを着込んでのダンスやジョグなどは
ダイエットにききそうな感じ？があります。ボクシングや柔道などの
体重別競技での減量がときどき映像に流れますが、彼らは好んで
スーツを着るわけではなく、計量期日に間に合せるため汗をだす。
その汗は血液や体液から搾り出した水分なのです。

* 選手は時間をかけて脂肪を落とす。それでも無理なときに
最後の手段で強制発汗を行うのです。

計量終了後、食事・水分を取って闘える体重にすぐ戻します。

（注意） トレーニングをするときは練習前、練習後の体重が
減っていないか確認。水分補給が適切なら2キロ、3キロと
体重が減ることはないはずです。

これらは選手やダイエット中のかただけでなく、高齢者や子供も
とくに夏場の暑い時期は水分補給が大切になります。