

## <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。