

今年の夏は、連日危険な暑さが続いて  
います…。屋外のスポーツは、暑さ  
指数を確認の上、熱中症対策を万  
全にして行ってくださいね！  
クーラーばっちりのトレ  
ニングルームならそんな  
心配はないので、上手に  
利用して、体力作りをし  
ましょうね♪

2023年  
8月号

暑さの中での体調管理や体力作りな  
ど皆様の計画的なトレーニングラ  
イフに、どうぞスタッフをご活  
用くださいね♪

中部スポーツ  
コミュニティプラザ

# トレーニング 通信

また、ご利用の際の、イベ  
ントや館内設備などで、  
ご不明なことや、ご質問  
なども、お気軽にお問い合  
せください(^^)♪



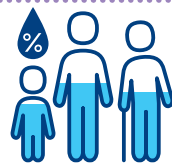
## トレ通コラム 夏の脱水症状を防ごう！



気温が高くなり、汗をかきやすい季節となりました。汗をかくと水分とともに電解質(ナトリウムやカリウム)が失われ、**脱水症を引き起こします**。夏を健康的に過ごすために、今回は上手な水分の補給方法をご紹介します。

### 脱水とは

『脱水』とは生命の維持に必要な水分が不足している状態をいいます。私たちは飲み物と食事から水分を摂り、呼吸や汗により失ったり、尿や便からの排泄で、ほぼ同じ量の水分が出ることで、体内のバランスを保ち、生命を維持しています。このバランスが崩れ、身体の水分が失われると、**時に日常生活や生命維持が困難**となります。



### 脱水になった時の症状

重度に至ると昏睡やショック状態になり、命に関わる場合もあります。脱水を早期に発見し重度になる前に、適切な治療をすることが大切です。**喉の渇きを感じた時には、既に脱水が始まっています。**

#### 軽度の症状

口の渇き・尿量減少・頭痛・脱力・倦怠感・立ちくらみ・食欲不振

#### 中等度の症状

強い口の渇き・口腔・舌の乾燥・乏尿・頻脈・悪心嘔吐・めまい

#### 重度の症状

意識障害・錯乱・昏睡・興奮・幻覚

### 脱水対策

#### 3食しっかり食べる

3食の食事をしっかり食べることが基本です。私たちは飲み物からだけでなく、食べ物からも水分を摂っています。**食事からは約1000mlの水分が摂取出来ます**。食事を1食抜いてしまうと、体に入る水分が大幅に減ってしまいます。

### こまめな水分補給

1日に必要な水分量は**目安は体重×30ml**とされています。食事から摂れる約1000mlの水分を除いた分が必要です。しかし、1度に大量の水分を摂取しても体内に吸収することは出来ません。喉の渇きを感じる前にこまめに水分を摂る事が大切です。

### 脱水症の応急処置

脱水症の水分補給に適しているのは、体液の成分が入った**経口補水液**です。スポーツ飲料にも電解質は含まれていますが、経口補水液は、電解質濃度を高くし、糖濃度を低くして、より電解質の吸収を早めるように調整されています。

※経口補水液は日常的に摂取するものではありません。

**ご注意** ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。

(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問合せは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608