

スポーツ栄養士監修 体温調節と脱水予防

気温が高くなってくるこの時期は、暑さから体が慣れていないため汗をかく量が少なく、体温調節が難しくなります。

汗が蒸発して皮膚表面を冷やし、そのすぐ下を流れる血液が冷え、冷えた血液が全身を巡ることで体温を下げます。そのため大量の汗をかいているときに、蒸発する前に汗をぬぐってしまうと体温を下げることができず、熱がからだにこもります。運動をするときは、通気性のよい服装や風通しのよい場所を選び、また汗が乾きにくい湿度の高い日や風が通らない室内などは熱中症に注意しましょう。

のどの渇きは脱水のサインです。水分を摂って全身にいきわたるまでには40分以上かかるといわれていますので、のどが渴いたと自覚する前に予防的に水分を摂りましょう。

容量のわかるボトルに1日分(午前・午後)など決められた量を用意し、何時までに飲み干すという目標を立てると意識しやすくなります。

【クイズ】人は1日にどのくらいの水分を排出しているでしょうか？（回答はウラ面）

