

# 水分、足りていますか？

皆さんこんにちは。環境向上委員会です。

お盆も過ぎましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。熱中症にはご注意ください。

ゆいでは毎年6～7月頃を目途に、利用者さんの1日の水分摂取量が足りているか調査を行っており、少ない方には担当職員と栄養士で相談の上、都度改善を図っています。

今年度も実施しているのですが、今回はそれに加え、ちょっとした啓発ポスターも発行しました。

人間は 何故

## 水分を摂るのか...

<摂らないとどうなる？>

・運動パフォーマンス維持または低下防止に欠かせない水分補給

運動すると筋肉で大量の熱が発生します。その熱が体内に溜まり過ぎると内臓機能を低下させてしまいます。そういうとき私たちの身体は大量に汗をかいて、内部の熱を外に放散しながら元の状態に戻そうとします。

<何を摂ればいいのか？>

・現代における「水分補給」とは「水を飲む」だけではない

汗をかいて失うのは水分だけではありません。マグネシウム、カルシウム、カリウム、ナトリウムなどが同時に失われています。効率の良い補給には、糖質と塩分が含まれたスポーツドリンクなどが適しています。またゼリー飲料なども効果的な栄養補助食品として注目を集めています。

<いつ摂ればいいのか？>

・「喉が渇いた」と感じたときには、すでに脱水は始まっている

喉の渇きを脳がキャッチするまでにはタイムラグがあり、気付いたときには心拍数が上昇し、パフォーマンスも低下している可能性があります。細目の補給がパフォーマンス維持に効果的です。



## 水分補給啓発ポスター

水を飲むのが

# 嫌いなんだ！



アメリカのプロアメリカンフットボールのチーム「ニューヨークジャイアンツ」で活躍するオデル・ベックマン選手は、プロ野球で有名な投手と評されているほどのスポーツスター。そんな彼が驚きの発言をした。  
「水を飲むのが嫌いなんだ。何度も頑張っているけど、どうしても好きになれない。水が胃の中に入ったら、喉が痒くなる感じがする。水分補給するの面倒だし、たまに点滴注射を打たなければいけない」  
一説アスリートだから水分補給の大変さは十分理解しているはずですが、どうしても体が受け付けないようです。

水に拘らなくても大丈夫です  
**ゼリータイプもあります**  
ちなみに、一般的な目安として  
1日の目標摂取量は  
**2000～2500ml**です

2019年 高校野球福島大会開会式  
選手たちが入場行進を兼ねてグラウンドに  
整列すると熱中症予防のためから給水を  
行います。行進に参加している皆さん  
水分補給。おしよとアウンスがあり  
選手たちはお水のボトルに入れた  
ゼリー飲料を取り出し水分補給をします。



環境向上委員会 啓発書

それぞれ、各部署や共用スペースに掲示させて頂いています。ポスターに書かれているように、人間は1日2L～2.5Lの水分が必要とのこと。

皆さんは水分、足りていますか？

