

水分補給を心がけましょう

人間の身体は成人で約 6 割（高齢者では 5 割、新生児では 7～8 割）が体液から成っています。

この体液が失われた状態を脱水症といいます。

脱水量によるパフォーマンス低下割合の目安

約 1 %	パフォーマンスの低下が始まっている状態。
約 2 %	喉の渇きを覚える。パフォーマンスも確実に低下しているが、自覚症状としては気付きにくい状態。
約 3～4 %	体感としてきつい状態。自覚症状もあり、見た目にもパフォーマンスの低下が見られる。
約 5 %以上	集中力の極端な低下、めまい、吐き気などを覚える危険な状態。

水分は急激な体温の上昇を抑え、
脱水を防いでくれます

喉の渇きを感じる前に…

- こまめに（15～20 分ごと）
- 少しずつ（150～200ml 程度）
- 運動前にも（250～500ml）

水分補給の
ポイント

暑くなるこれからの時期、
適切な水分補給をして

運動に取り組みましょう！

