

脱水とは



高張性脱水と低張性脱水と等張性脱水の三種類があります。

① 高張性脱水とは水欠乏性脱水のこと

高齢者や子供がなりやすく、特に高齢者は口の渇きがわかりにくくなっています。

口腔粘膜、皮膚の乾燥、皮膚のツルゴール低下

(皮膚の張りがなくなること) 血圧低下、頻脈、

脱力、倦怠感があります。

② 低張性脱水とはナトリウム欠乏性脱水ともい

われ、高ナトリウム血症で口渇感、筋肉の引きつり、しびれ、昏睡の症状が出ます。汗をかいて水を飲むのではなく塩飴の方が効き目があります。

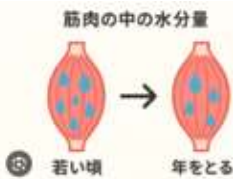
③ 等張性脱水とは混合性脱水ともいわれ、下痢

出血、熱傷の症状が出ます。



筋肉を守る水分補給のポイント

- ・ 渇く前に飲む: 喉の渇きを感じた時点ですでに脱水は始まっています。運動時などは15~20分おきにコップ1杯(約200~300ml)の水分を摂るのが理想です。
- ・ 電解質も一緒に補給: 大量に汗をかいたときに水だけを飲みすぎると、血液中の塩分濃度が薄まり「水中毒」を引き起こす危険があるため、スポーツドリンクなどを活用しましょう。



脱水が筋肉に与える主な影響

- ・ 筋力と持久力の低下: わずか1~2%の水分が失われるだけで血液量が減り、筋肉へ酸素や栄養が届かなくなります。
- ・ 筋痙攣(こむら返り): 発汗により水分とともにミネラル(電解質)が失われると、筋肉の収縮バランスが乱れ、足がつりやすくなります。
- ・ 筋肉の分解(カタボリック): 細胞内の水分が減ると、体は筋肉の成長シグナルを止め、逆に筋肉を分解してエネルギーを作り出そうとしてしまいます。
- ・ 疲労物質の蓄積と筋肉の硬化: 血液がドロドロになることで乳酸などの疲労物質が排出されにくくなり、筋肉が硬くなって肩こりや腰痛の原因になります。

横紋筋融解症のリスク: 過度な脱水状態のまま激しい運動を続けると、筋肉細胞そのものが破壊され、激しい痛みや腎機能障害を引き起こすことがあります。

肥大させたい部位は8回~10回の3セットでトレーニングして筋肉を大きくしましょう

筋肉は水分のタンクの役目を果たしてくれます

◆筋肉を肥大させることも大事です

◆特に下半身は血液を心臓に戻す役割があり血流を促して体温を外に逃がしやすくする働きがあります。

