

熱中症対策 2026

～ 勝てる選手は水分補給がうまい！？ ～

夏場の練習や試合では、熱中症は誰にでも起こる可能性があります。しかし、熱中症は「正しい知識」と「適切な予防」で防げることが多い障害です。

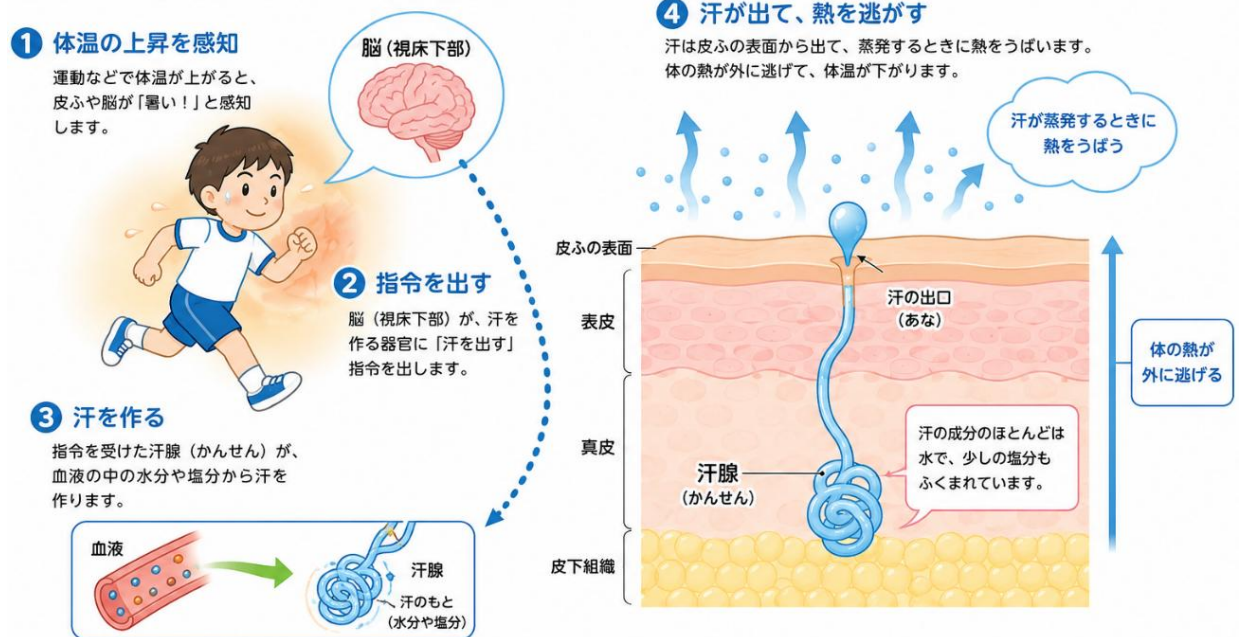
バスケットボールは屋内競技ですが、体育館は気温や湿度が高くなりやすく、短時間で大量の汗をかくため、熱中症のリスクが高い競技の一つです。

「なぜ熱中症になるの？」

運動すると体温が上昇し、身体は汗をかいて熱を逃がします(図1)。

図1 発汗のメカニズム

運動などで体温が上がると、体は汗をかいて熱を逃がします。



図は生成AI(ChatGPT Image Generation)を用いて作成

その汗の成分は、主に水分ですが、ナトリウムなどの電解質(ミネラル)が含まれます。よって、汗をかき過ぎて水分や塩分が不足すると、血液量の減少や血流の悪化のために、体温を十分に下げることができなくなります。その結果、体内に熱がこもり、めまい、頭痛、吐き気、筋肉のけいれんなどが起こり、重症化すると意識障害を起こすこともあります。

さらに、体重の約2%の水分を失うだけでも、持久力や判断力、集中力が低下すると報告されています¹⁾。しかし、体の水分が1~2%ほど減少した時点で渴きを感じるとされるが、その現れ方には個人差があるとの報告もあります²⁾。そこで、試合終盤のパフォーマンスにも大きく影響するため、「のどが渴いた」と感じる前から水分を補給することが重要です。

「何を飲めばいいの？」

運動時間や汗の量によって適した飲み物は異なります。例えば、アスリートの運動状況と飲水する種類(推奨)を下記にお示しします(表 1)。

表 1 アスリートの運動状況と飲水の種類について

運動状況	飲水の種類(推奨)
日常生活・軽い運動	水、お茶、麦茶など
60 分以上の運動や大量の発汗	スポーツドリンク
強い脱水や体調不良時	経口補水液(医師・薬剤師等の指導も参考に)

スポーツドリンクはエネルギー補給にも役立ちますが、糖分も含まれています。よって、スポーツドリンクは日常的な水分補給として大量に飲むのではなく、運動時の状況に応じて利用しましょう。

一方、経口補水液は脱水時の水分・電解質補給を目的とした飲料であり、通常のスポーツドリンクの代わりに飲むものではありません。

すなわち、スポーツドリンクと経口補水液は目的が異なることを認識してください(表 2)。

表 2 スポーツドリンクと経口補水液の違い

項目	スポーツドリンク (ポカリスエットやアクエリアス など)	経口補水液 (OS-1 など)
主な目的	運動中や運動後の水分・電解質・エネルギーの補給	軽度～中等度の脱水状態の改善
利用場面	運動中・運動後	脱水症、下痢・嘔吐・発熱時、 医師や薬剤師の指導がある場合 など
ナトリウム(Na) 濃度(mEq/L)	汗で失われた Na を補うことと飲みやすさを考慮した濃度になっている (15～25 mEq/L)	Na 濃度とブドウ糖濃度が 1:1～2 程度(モル濃度比) ³⁾ になっている (50～75 mEq/L)
糖質濃度 (%)	エネルギー補給も考慮している (4～8 %)	腸での水分吸収を促進する量に調整している (1～2.5 %)
浸透圧 (mOsm/L)	人の体液を基準に、水・電解質・エネルギー吸収メカニズムに基づき、調整している (250～340 mOsm/L)	水や電化質が吸収されやすいように、血清浸透圧よりも低い低張液に調整している ⁴⁾ (250～270 mOsm/L)

※数値は市販製品の代表的な範囲を示しています。各製品の栄養成分は商品やシリーズによって異なるため、使用時には製品表示をご確認ください。

飲水は練習前から始めましょう！練習後もしっかり飲水を！

運動が始まってから慌てて飲んででも十分ではありません。例えば、「練習の 2～3 時間前に十分な水分を摂る」、「練習開始直前にもコップ 1 杯程度を目安に補給する」、さらに「練習後は失った水分を補給し、食事で塩分や栄養も補う」などの対応が必要です。

こんな症状があれば要注意！！

次のような症状があれば、すぐに運動を中止しましょう。

- ・ めまい
- ・ 立ちくらみ
- ・ 頭痛
- ・ 吐き気
- ・ 足がつる
- ・ 強い疲労感
- ・ いつもより反応が鈍い

無理を続けると重症化する危険があります。注意してください。

● 指導者・保護者の皆さんへ

熱中症予防は選手本人だけではなく、周囲のサポートも重要です。

- ・ **暑さ指数(WBGT)**を参考に、練習内容を調整する
- ・ **定期的な休憩時間**を設ける
- ・ 水分補給を「自由」ではなく、「**計画的**」に行う
- ・ **体調不良を訴えやすい雰囲気**をつくる

「頑張ること」と「無理をすること」は違います。安全な環境づくりが、選手の成長につながります。

★ スポーツファーマシストからのワンポイント

「**水分補給はトレーニングの一部です**」

シュート練習や筋力トレーニングと同じように、水分補給も競技力向上のための大切な準備です。暑さに負けず、最後まで全力でプレーするために、日頃から正しい水分補給を心がけましょう。

参考文献：

- 1) Samuel N Cheuvront 1, Robert Carter 3rd, Michael N Sawka. Fluid balance and endurance exercise performance. *Curr Sports Med Rep*. 2003, 2(4), 202-8.
- 2) Robert W Kenefick. Drinking Strategies: Planned Drinking Versus Drinking to Thirst. *Sports Med* . 2018, 48 (Suppl 1), 31-37.
- 3) M Santosham, R S Daum, L Dillman, J L Rodriguez, S Luque, R Russell, M Kourany, R W Ryder, A V Bartlett, A Rosenberg, A S Benenson, R B Sack. *N Engl J Med*. 1982, 306(18), 1070-1076.
- 4) J B Hunt, E J Elliott, P D Fairclough, M L Clark, M J Farthing. *Gut*. 1992, 33(4), 479-483.