

# バレーボール選手の練習時における口渇感、口腔内乾燥および脱水率の関係

中村 貴幸 (競技スポーツ学科 トレーニング健康コース)

指導教員 藤松 典子

キーワード：口渇感、口腔内乾燥、脱水率

## 1. 緒言

近年、学校スポーツ現場における熱中症が問題となっている。熱中症を予防するには水分摂取が重要となる。しかし夏季を過ぎ秋季になると水分摂取を怠りがちになる。夏季に比べ喉が渇くと感じる事が少なくなり水分を摂取する機会が減少することが考えられる。夏季の水分補給の重要性は先行研究によって明らかとなっているが、秋季における研究は見当たらない。

そこで本研究では秋季のスポーツ活動に観点をおき、バレーボール練習時に選手個人の判断で水分補給を任せた場合、十分に水分補給が行えているかを口腔内乾燥と口渇感から調査した。また、体重測定より脱水率を算出し、脱水率と口腔内乾燥および、脱水率と口渇感をみることで、秋季のスポーツ活動時の水分摂取が適切に行われているか検討することを目的とした。

## 2. 方法

本大学男子バレーボール部練習時 (2015年9月26日、10月18日、11月7日)

被験者は本学バレーボール部員17名 (1年9名、2年8名、年齢  $19.4 \pm 0.4$  歳、身長  $172.18 \pm 3.48$  体重  $66.7 \pm 7.8$  kg, BMI  $22.5 \pm 2.57$ )

測定項目は環境温度、飲水量、発汗量、脱水量、口渇感 (練習前後2回用紙に記入) 口腔内乾燥 (練習前後2回) を測定した。

## 3. 結果および考察

図1に口渇感と脱水率の関係を示した。口渇感と脱水率に有意な相関関係 ( $p < 0.05$ ) がみら

れ、脱水率が高値になると口渇感も上昇した。秋季においても喉が渇いたと感じたら脱水している可能性が示唆された。口渇感は3日間とも練習前より練習後が有意に上昇した。被験者全員が練習前後で口渇を訴えた。それは水分摂取を行っているが、環境温度が低いため発汗量も少なく補給を怠ったことが考えられる。9月26日の測定で1名水分補給を行っていない被験者がいたので秋季においても脱水の理解を深め、摂取を促す必要がみられた。

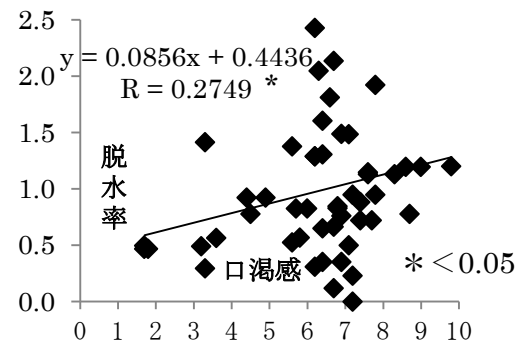


図1 口渇感と脱水率の関係

## 4. まとめ

今回の結果、練習前と練習後で喉の渇きや口腔内は乾燥している結果となった。秋季では水分摂取を行わない被験者もいたので秋季においても口渇感も感じたら速やかに、水分摂取を促す必要が示唆された。

## 引用・参考文献

中井誠一他 (2015) 運動時における口渇感と生理的反応の関連性 日生氣誌 165-174