

水分補給の注意点 ～スポーツドリンクの種類～



皆さんはスポーツドリンクの種類があることを知っていますか？

スポーツドリンクは大きく分けて『アイソトニック』と『ハイポトニック』があります。『アイソトニック』とは、体液とほぼ同じ浸透圧のもので、ポカリスエットやアクエリアスなどの一般的なスポーツドリンクはこれに当てはまります。一方、『ハイポトニック』とは、体液より低い浸透圧のものをいい、アミノバイタル、VAAMウォーター、スーパーH₂O等が当てはまります。

浸透圧とは、濃度の違う溶液が濃いものの方へ動く現象を数量化したものです。水分は浸透圧の低いところから浸透圧の高いところへ移動するため、体液と同じ浸透圧の『アイソトニック』より体液より低い浸透圧の『ハイポトニック』の方がより効率的に水分の吸収が可能になります。

アイソトニック: 浸透圧が体液とほぼ同じ
ハイポトニック: 浸透圧が体液より低い

**ハイポトニックの飲料のほうが
効率的に水分を吸収できる**

また、水分が体内に吸収されるにはもう一つ要因があります。それは『**ガストリック・エンptyング (Gastric Emptying)**』というものです。簡単に言うと、胃から腸へ食物が送られる移動速度のことです。水分の吸収は腸にて行われるため、食物（水分）が胃から腸へ早く移動すれば、よりスムーズに水分の吸収が可能になります。しかし、浸透圧の高いものでは『ガストリック・エンptyング』が遅延するため、水分を効率よく吸収するためにはハイポトニック飲料が適しています。

一方、アイソトニック飲料には、エネルギー源である糖質やアミノ酸も含まれているため**運動前に摂取するのが最適**です。アイソトニック飲料の『ガストリック・エンptyング』は30分程度と言われている為、運動の40分程度前に摂取するのが良いと思われます。

**運動時の
スポーツ
ドリンクの
使い分け**

運動前はアイソトニック！

糖質・アミノ酸を含んでいるため運動前に飲むのが効率的。
運動40分程度前に飲むのが目安。

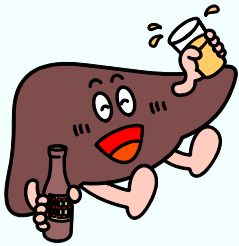
運動中・運動後はハイポトニック！

素早く体内に水分を吸収することが出来ます。



第2回 NST研修会報告

2012. 7. 3 (水) 17:30~18:30 3階講堂



テーマ：肝硬変患者における栄養管理

- 肝硬変患者の低蛋白エネルギー栄養状態は予後に影響を与えるので、経口栄養剤投与などの適切な対策をとる必要がある（グレードA）。
- 就寝前エネルギー投与（late evening snack:LES）は肝硬変患者のエネルギー代謝を改善するので勧められる（グレードB）。
- BCAA製剤投与は肝硬変患者の低アルブミン血症と無イベント生存率/QOLを改善するので勧められる（グレードA）。

日本消化器病学会編／肝硬変診療ガイドライン



講義のあとは、分枝鎖アミノ酸製剤（アミノレバンEN）の試飲とゼリータイプの試食も行いました。



☆参加者54名☆

次回も多くのご参加
お待ちしております！

お知らせ

第3回 院内NST研修会

【保存期腎不全患者における栄養管理】

8月7日(水) 17:30~18:30 3階講堂

第12回 岐阜南NST研究会

特別講演 『CKDにおける栄養管理』

講師：社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院 腎センター長 磯崎 泰介 先生

9月5日(木) 18:30~20:00 3階講堂

どの職種でも参加可能です。栄養に興味のある方ならどなたでもご参加下さい！！