

# 体に水チャージ

私たちは水を飲まずには生きていけない。人体の約60%は水分といわれる。しかし、水は体内でどのように機能しているのか。水分バランスが崩れたときには、どんなことが起こるのか。

一例を挙げると、体重の2%にあたる水分が体外に排出されると、集中力の低下、スキルレベルの低下、心拍数や体温の過度な上昇などが発生するとされる。

人体における水分のイン・アウトとしては「飲水」「発汗」「不感蒸泄<sup>かんじょうせつ</sup>」「排泄」などが思いつくものの、そのメカニズムはとてつもなく複雑なようだ。

体内における水分調節について環境生理学や運動生理学、栄養学など多角的に知ること、自分の体と水の関係をあらためて学びたい。

## 目次

### 巻頭エッセイ

- 2 ひとしずく 水の動線に自分を重ねて 茂木健一郎

### 特集 体に水チャージ

- 6 概論 海から陸へ上がり発達した体液調節機能 鷹股 亮  
 8 熱中症と水 熱中症を理解して「水」の摂取で予防する 目加田優子  
 12 研究・実践 世界で最先端をゆく日本の暑さ対策研究 長谷川 博  
 16 競技現場 給水が満たす「体」と「心」 法政大学陸上競技部 長距離チーム  
 20 感情 なぜ人は涙するのか「アダルトクライング」を考える 石井悠紀子  
 22 雪山 ウィンタースポーツこそ脱水には気をつけて 石橋 彩  
 24 登山 山登りに必要な飲水量と欠かせない塩分補給 山本正嘉  
 27 水分計算 計算で導き出される1日に必要な「水分量」 山田陽介  
 30 汗と水温 「汗をかく」ことで夏に強い体を取り戻す 田中英登  
 32 文化をつくる 忘れがちだがそもそも私たちは「動物」だ 編集部

### Column

- 35 水の余話 凡人の知恵は後から 鈴木輝隆

### 連載

- 36 みず・ひと・まちの未来モデル7  
 小規模集落水道の貨幣交換できない「水の価値」 野田岳仁  
 42 食の風土記20 かまぼこ由来の練り物フライ「がんす」  
 44 センター活動報告  
 45 編集後記／ご案内  
 (敬称略)

