

平成26年6月8日(日)

老球の細道⑩

暑かったら、もっと熱くなれ！

・・・・熱中症から熱中、集中、夢中病へ・・・・

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

長男とフリースローの勝負をしている。何歳になっても勝負ごとは勝ちにこだわってしまう。年甲斐もなくと笑われてしまうが、幼少の頃から培ってきた魂は死ぬまでおつきあいするしかない。透明の汗、華麗な汗と言いたいところだが、加齢の汗で体が汚されていく。しかたがない今日もビールで洗おう。

真夏のバスケットボール練習では苦い思い出がある。指導者になったばかりの20代の時である。水分も摂らせないで(当時はそれが常識)合宿の猛練習をさせた。選手がバタバタ倒れ、そのうちの一人が意識不明になり心停止状態に陥った。私はあわてふためきながらもおぼえ立ての心臓マッサージを施し救急車を手配した。運良く心臓はすぐに動き、数日の入院で事なきを得た。今で言う熱中症だったのだろう。今年もその季節がやってきた。コーチ、選手にとっては気が抜けないところである。

気温の高い場所でバスケットボールのような激しい運動を継続すれば、当然体温は上昇する。しかし、汗をかくことによって体温の上昇は抑えられ、体温の恒常性は維持される。汗が蒸発する時に体熱が奪われるからである。体から汗が出なくなってしまうと熱が蓄積してしまい、体温はどんどん上昇してしまう。熱中症の危険性が高まる。だから常に汗が出るようにこまめに水分を補給しなければならない。今では常識中の常識である。

スポーツ活動中に問題になる熱中症のパターンには四つある。

①熱失神：皮膚血管の拡張で血圧が低下。めまい、失神。顔面蒼白、脈拍が速くて弱くなる。

②熱疲労：脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気。

③熱けいれん：大量に汗をかき、血液の塩分濃度が低下した時におこる、足、腕、腹部の筋肉のけいれんがおこる。

④熱射病：体温の上昇で中枢機能に異常。意識障害が起こり、死亡する場合もある。

以上のような熱中症にならないために、これからの毎日の練習においては適切な水分補給を心がけてほしい。原則は次の通り。

*水分は0・1%～0・2%の塩分と4～8%の糖分を含んだもの。スポーツドリンクが最適。5～15℃に冷やしたものと身体への吸収も速い。

*運動中、15分～20分おきに、1回200～250ミリリットル飲む。

*のどが渇いてから飲むのではなく、のどを渇かせないように飲むという発想で。

ここで注意してほしいことは、「スポーツによる水分の補給は汗の成分に近いものである」ということである。単なる水だけだと「自発的脱水」という脱水症状を引き起こし、熱けいれんを発生させやすくなる。ミネラル(ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム)不足に陥り、体液が薄まってしまう。その結果、脳が体液の恒常性を維持する命令を出し、のどの渇きを感じなくし、尿意をもよおし、尿量を増やさせる。

最後に、暑くなったら水分補給だけではなく、その暑さに負けない情熱を補給することも忘れてはいけない。情熱のほうが熱くなれば暑さなんか気にならない。目指すはあの

「快川（かいせん）和尚」である。

快川は、戦国時代の頃、甲斐塩山にある恵林寺の住職であった名僧である。1582年、武田の落武者をかくまったことから、従う僧およそ百人と共に山門に閉じこめられ、織田信長に火をつけられて殺されてしまった。その際に言った有名な言葉が次の通りである。

「安禅不必須山水 滅却心頭火自涼」

読み下すと、

「安禅は必ずしも山水にすべからず。心頭滅却すれば火も自ずから涼し」。

意味は、

「安らかに禅を行うのは、必ずしも環境の整った山水の中で行うというものではない。心頭（意識）を滅却すれば、火さえ涼しく感じられる」。

これからおよそ60日後、織田信長は、明智光秀によって落命した。

各支部の中体連がスタートした。若松支部と両沼支部の試合を観戦したが、初々しい中学生が一生懸命試合をし、一生懸命応援している姿に元気をもらった。接戦のゲームもあり見ごたえがあった。

選手、指導者の皆さん、快川和尚の境地と適切な水分補給で暑さなんかには負けないで頑張ってもらいたい。ビールで対抗している私としては偉そうなことは言えないのだが。

『夏は暑い、冬は寒い、蚊に刺されればかゆい。ただそれだけである』

・・・・・・理事長・・・・・・