

平成27年7月24日(金)

老球の細道148

水分補給は先手必勝

会津バスケットボール協会 室井 富仁

会津では連日35度を超す猛暑日が続く。天気予報では「運動禁止」マークまで表示されている。部活動を指導するコーチにとっては、練習をやるか、休みにしたほうがいいのか迷ってしまうだろう。昔であれば暑い時こそ根性が鍛えられるとさらに熱くなったものであるが、暑さの程度や子どもたちの日常生活環境を考えると勇ましいことは言えない。

バスケットに熱中、勉強に熱中、彼女に熱中症のレベルは多いに奨励したいが、脱水による熱中症だけは何としてでも避けなければならない。バスケットボールで生命の危機なんて本末転倒である。予防戦略は、孫子の兵法から「水攻めによる先手必勝」。

真夏に激しいスポーツをすれば滝のような汗をかく。この汗には体温調節という重要な役割がある。運動すると筋肉の活動で熱を発生する。この熱を汗を出すことで、さらにその汗が蒸発することで身体の表面から熱を奪い体温の上昇を防いでいる。この汗を「温熱性発汗」といい自然のクーラーになっている。動物では人間だけに与えられた機能である。真夏に汗だくになって走っている犬や猫を見たことがない。

汗が出なければどうなるか。熱が外部に発散されないために体内にこもり体温は上昇する。だから汗を出すため常に水分を補給する。適切に補給しなければ直に頭がボーッと身体が思うように動かなくなる。ひどくなると脱水症状を起こし体温が上昇する。熱中症である。最悪は命を落とす。人間の体温は42度を超えると生命の危険に陥る。

私達の身体の大部分を占めるのは水分である。体重の60%も占めるので日常生活のなかで食べ物や飲み物から1日に2.5リットルの水分を補給している。一方で、汗や尿、便、呼吸などによって1日に2.5リットルの水分を失っている。普通に生活していれば1日の水分の出入りは調整されているが、運動すれば汗によってより多く失うので、その分、積極的に水分を補給する必要がある。

日本体育協会が発表している「熱中症予防のための運動指針」には、0.1～0.2%の塩分と4～8%の糖分を含んでいる飲料を、15～20分おきに、1回200～250mlずつ、1時間に2～4回に分けてこまめに摂取することを推奨している。また、スポーツ飲料の場合は、塩分に関しては、栄養成分表示にある100ml当たりのナトリウム40～80mg、糖分に関しては、100ml当たりの炭水化物が4～8gを目安にチェックする。さらに、身体への吸収速度を考えると、5～15℃に冷やした水分が望ましい。

水の飲み方に関しては、日常生活では「ノドがかわいてから飲む」というのが自然であるが、スポーツ活動はそれでは遅い。ノドの渴きを感じたときには、体内ではすでにかなりの水分不足状態になっている。ノドを渴かせないように、常に先手必勝で水分補給を心がけなければならない。そのために、練習中いつでも水分補給ができるようにすること。

最後に、汗で失った水分をスポーツ活動中にすべてを補給するのは難しい。運動前にもあらかじめ500mlとっておき、活動中に補給できなかった分を運動後にも早いタイミングでとるようにすれば万全である。また真水だけではだめ。できるだけ汗に近い成分の水を飲まない「自発的脱水」という脱水症状を起こす。(「老球の細道20号」参照)

勝負も水分補給も先手必勝あるのみ。水を制する者は夏を制する。