

平成28年1月22日(金)

老球の細道202

バスケットボールアスリートの感染症対策

会津バスケットボール協会 室井 富仁

会津地方にも本格的な雪が降ってきた。あちこちの学校からインフルエンザの鐘が鳴る。私も孫娘にうつさないよう日常生活では最新の注意をはらう毎日である。

雑誌『コーチングクリニック』2016年1月号に「アスリートは風邪を引きやすい」という記事が掲載されていた。現役教員の頃を思い出すと、運動部でばりばり活動している生徒のほうが風邪をひいて学校を休むことが多かった。とかくアスリートは健康で頑強であると思われがちであるが、実際はアスリートのほうが一般の人よりも風邪をひきやすい。激しい運動は感染症を引き起こす。その理由は下記のとおりである。

- ①激しい運動によって体内で頻雑に筋繊維の破壊が起こるため、アスリートの免疫力は自分の身体をあまり攻撃しないようになる。その分、病原体が侵入して来たときに攻撃する反応も鈍くなって感染症が起こりやすくなる。
- ②身体が疲労状態にあったり、減量で栄養摂取の偏りによって栄養状態が悪くなったりすると免疫系が働きにくくなる。
- ③激しい運動を行うと免疫系の働きを抑制する物質が分泌される。「ストレスホルモン」と呼ばれるカテコールアミンやコルチゾールである。免疫機能の調節の役割を持つサイトカインも激しい運動によって分泌され免疫が抑制される。
- ④身体を休める時間が十分でないと免疫系の働きが抑制される。
- ⑤大事な大会や試合が終わると体調を崩すアスリートは多い。精神的ストレスが原因である。精神的なストレスが大きくなるとストレスホルモンで免疫系の働きが抑制される。

〈コーチングクリニック2016・1月号参照〉

免疫とは、体外から入ってきた微生物や異物、あるいは体内に生じた異常物質や老廃物質、病的細胞などが悪さをしないように処理する生体防御の働きを指す。免疫の機能を実行するのは白血球である。激しい運動は免疫力を低下させてしまう。

免疫力の低下を防ぐにはどうしたらよいのだろうか。激しい運動ではなく、適度な軽い運動が効果を上げる。体温を上昇させ、血液の循環を良くする。このことが体内の代謝を上げ、体内の疲労物質をいち早く分解、排泄でき免疫の働きを高める。また、免疫細胞が血流にのって全身を廻り体内の異常細胞と出会いやすくなる。

感染症を防ぐには、タオルや飲み物などを共有しない、手洗い、うがい、マスクの着用を徹底する。マスクは鼻やのどの粘膜が乾燥することを防ぐ。鼻やのどの粘膜は乾くと傷つきやすくなり病原体が付きやすくなるからである。このような感染源、感染経路対策とともに、疲労を蓄積しない、オンとオフのメリハリをつけて休むときはしっかり休む、栄養の偏りをなくす(免疫機能にはタンパク質やビタミンの摂取が重要)などの免疫対策も重要である。

私は免疫を下げないために、以前にある本で読んだ「体温を上げる」ことを意識している。そのための日常生活BIG3は①朝起きたらお湯を飲む②毎日運動をする③シャワーではなく風呂に入る。しかし、バスケットボールで熱くなることにはかなわない。