

平成29年3月11日(土)

老球の細道312号

不幸せの黄色い尿

会津バスケットボール協会 室井 富仁

今日11日は東日本震災から6年目。災害、事故に対しての防災意識が全国的に高まってきた。備えあれば憂いなし。備えは毎日が勝負、勝負は先手必勝。会津にもそろそろ春がやって来る。暑さに対する備えは暖かくなった頃からスタート。

1977年日本の映画賞を総なめにした山田洋次監督の『幸福の黄色いハンカチ』は日本映画界不朽の名作である。ラストシーンで、帰ってきた家に黄色いハンカチがぶら下がっているのを見た主人公高倉健の姿は涙を誘った。しかし、黄色は黄色でも、ハンカチは愛のメッセージかもしれないが、尿に関しては不幸なメッセージになることが科学的に実証されている。尿の色で自分の脱水状態が簡単にわかる。

熱中症対策は万全でも、ほとんどのスポーツ選手は練習前や試合前にすでに脱水しているという。スポーツ医科学専門誌『トレーニングジャーナル』から抜粋した。

【日常生活における体内の水分消費は、呼吸(500 ml) + 排尿(1,400 ml) + 大便(100 ml) = 2,500 ml。一方、日常生活における水分摂取は、食事(1,000 ml) + 体内合成(300 ml) = 1,300 ml。このように、意識して水分摂取しないと「2,500 ml - 1,300 ml = 1,200 ml」で慢性的に1,200 ml(1.2 L)体内の水分は脱水状態になってしまう。体の中が脱水状態になると血液の粘性が増し、疲労物質が分解されず疲労が残存したり、筋肉の収縮がスムーズにできなくなったり、肉離れを受傷するリスクを増したりする。したがって、100%のパフォーマンスを発揮することができなくなる。熱中症になるだけではすまない。

脱水の有無を簡単に知る方法ははずばり「おしっこの色」である。「尿のカラーチャート」というものがあり、尿の色を白から黄色に8段階に分け、数字が8に近づくほど黄色の色が濃くなる。明るく薄い色であればあるほどよくて、濃くて暗い色であればほど悪い。1~3くらいまでなら適度な水分が体内にあることを示しているが、4あたりからは軽度の脱水を表している。尿の色は、単純に尿の濃度に関係している。脱水した状態だと身体が少しでも多くの水分を身体の中に留めておこうとするので、尿として排出される水分が減らされ、尿の濃度が高くなる。したがって濃い色(黄色) = 脱水となる。

「尿のカラーチャート」を参考にする目安は、1~3では良い水分摂取状況なのでそのまま練習に参加。4~5では10分~15分間隔で150 ml ~ 250 mlの水分摂取。6~8では練習禁止。日常生活における理想的な水分摂取は、水温は吸収率を考えると5~13℃で冷えた物で1回の量は150 ml(コップ1杯弱)。1日あたりは40 ml × 体重と言われている。70 kgの選手だと40 ml × 70 kg = 2,800 ml(2.8 L)摂取すべきである。

脱水は日常生活だけでなく、練習や試合の発汗などによっても起こる。練習や試合前後の体重の変化のほとんどが発汗などによる体内水分の放出である。体重測定は、練習中や試合中などにどの程度水分を失ったかを教えてくれる。練習後や試合後の推奨される水分摂取量は失った体重(発汗量)の2倍と言われる。1回の練習で1 kg体重が減ったとすると、その日のうちに必ず2,000 ml(2 L)水分を取る必要がある】