

運動中の水分補給の注意事項と対応



運動中の水分補給は、筋肉疲労を防ぎ運動能力を保つので大切です



水を飲まないとうなるの？



競技力が落ちます

運動で汗をかくと、体や血液中の水分が失われますが、この状態を脱水といいます。脱水になると、筋肉への血行が悪くなるので、筋肉が収縮したあとの老廃物(乳酸)が筋肉内に溜まってしまい、その結果、筋肉の収縮力が弱くなるのです。

テニスでは、打点を一定に保つことが大切ですが、疲れてダッシュができなければボールに追いつけません。そのため打点が一定にならずボールのコントロールもできなくなります。陸上競技での記録や投手のコントロールが悪くなるのも同じです。



脱水が進むとうなるの？



体に障害が起こります

子供は汗腺が未発達のため、うつ熱なり易く注意が必要です。大人でも動脈硬化がある人は、もともと血液の循環が悪い上に、脱水で血液がネバネバになり血管の狭いところでの流れが極端に悪くなるため、脳梗塞や心筋梗塞といった恐ろしい病気になることもあります。

更に進めば、熱による中毒症状(熱中症)のため、(腎臓が働かなくなる)急性腎不全や脳障害を併合して、稀ですが死に至ることさえあります。

山口県でも1997年の夏、強化練習中の高校生が熱中症のため亡くなりました。



脱水にならないためにはどうすれば良いですか？



筋肉に水を与えることです

早目に水分補給が肝心です。昔は運動中には飲むなといわれたものですが、最近は「喉が渴いてからでは遅すぎる」というのが一般的です。炎天下や蒸し暑い日は、初めの15分ごとにコップ半分の量を、汗ばんで

たらコップ一杯程度を頻繁に飲んで下さい。一度にたくさん飲んでも吸収されません。

練習の直前や最中は少なめに、その代わり練習以外の時間、特に夜間は冬でもタップリ補給して下さい。また、汗とともに塩分やカリウム、マグネシウムといった筋肉の働きに欠かせない成分も失われるので、汗が多量にかいたらそれらの補給も大切です



具合が悪くなったら？



筋肉のケイレンは、筋肉の収縮、弛緩に必要な成分が不足する為に起こります。

処置のあとは、カリウムを含んだグレープフルーツやパインジュース、その他糖、塩分あるいはスポーツドリンクをタップリ補給して下さい。

気分が悪くフラフラするのは脳への血行が悪いためです。すぐ横になって下さい。

周りの人は、その人の両足を高く挙げて脳への血行を良くしてあげて下さい。

体温を下げるには、氷をビニール袋に入れてタオルでくるみ、額や脇の下或るいは足の付け根に置きます。

それでも下がらず汗が吹き出る時は点滴が必要です。救急車を呼んで下さい。よく本人は恥ずかしがって「そんな必要はない」と言いますが、帰宅後に亡くなった人もいますのでくれぐれもご用心下さい。

By Dr. 佐藤 郁男