

葛西奈津子の連載スポーツ・エッセイ

4

アロハ

トライアスロン!



人のカラダの60~70%は水分でできている。血液などの体液のほか、細胞の中にも水分が含まれている。カラダの中の水分にはいろいろな塩分が含まれていて、カラダはこの塩分バランスを一定に保つようはたらいている。恒常性(ホメオスタシス)というはたらきだね。

こんにはは。

夏はてしちゃうってる人はいないかな? 夏はて  
予防の3原則は、水分補給、栄養補給、そして  
**元気にスポーツ!**

ところで、スポーツをして汗をかいたら水分補  
給ってこと、いまは常識だよな。以前は水を飲  
むと根性がなくなるなんて言われたこともあつ  
たけど、テレビでマラソンレースやサッカーの  
試合を見ても、選手はみんな**水分補給**して  
る。わたしももちろん、トレーニングやレース  
のときにはしっかり給水してるよ。でも1度だ  
け、ひどい失敗をしちゃったんだ。

それは、ある記録的な猛暑の年、琵琶湖周辺で  
行われたアイアンマン・レースでのこと。わた  
しはバイクまでをまですすの調子で終えてラン・  
スタート。ところが**途中からはき気がし**  
**てきて**、そのうち呼吸が「ひっく、ひっく」つ  
てけいれんしているみたいになってきた。それ  
でも走り続けたけれど、ゴールと同時に**医療**  
**テントに運ばれてしまった。**

テントに運ばれた人は、たいてい点滴を1本  
(400cc)してもらうと少し元気になって帰って  
いくのだけれど、わたしは**なんと5本**も受  
けて、それでもはき気とめまいで立ち上がるこ

## まとめでおこう! 正しい水分補給

暑いときに長時間(目安として3時間以上)運動する場合には、水分と  
いっしょに塩分の摂取をすること。ドリンクの量は一時間につき500~  
1000ml、水温5~15度に冷やして、0.2%の食塩と5%の糖分を含むも  
の。市販のスポーツドリンクなら約2倍に薄めるといいよ。または



500mlのペットボトル1本の水やお茶に対して、梅干し1個を食べると  
いうのもいいね。ドリンクの中の塩  
分や糖分が濃すぎると、多すぎる塩  
分を捨てるためにやっぱり脱水が起  
こったり、胃にたまって腹痛の原因  
になったりするので注意。のどが渴  
いた、と思ったときにはかなりカラ  
ダの水分が減っているから、休み時  
間など飲めるときにしっかり飲むと  
いうのも大事なポイントだよ。



ともできず、入院の一步手前。脱水症状がなと  
考えてみたけれど、レース中に約5リットルの  
水を飲んでいて、ほかの選手と比べても少なく  
はなかった。でもよく調べると、実は問題は  
**飲んだ量ではなくて中身だ**ということ  
がわかったんだ。

レース直後に血液検査をもらったところ、  
血液中のナトリウムやカリウムとい  
**った塩分が少なくなっていた**。汗の中  
には塩分が含まれているから、たくさん汗をか  
くとカラダの中の塩分が減ってしまう。その上、  
わたしは水やお茶など、塩分を含まない水分だ  
けを5リットルも飲んだので(スポーツドリン  
クはあまり好きではなかったから)、**血液の塩  
分濃度が薄まってしまった**んだ。

塩分は筋肉の収縮に必要なはたらきをしてい  
るから、カラダの塩分バランスが崩れるとけい  
れんを起こす。けいれんは呼吸のための筋肉に  
も起こるから、息が苦しくなる。さらに怖いこ  
とには、血液の塩分が薄くなりすぎると、カラ  
ダがなんとか血液の塩分バランスを取り戻そう  
として、いちだんと多くの汗を出したり、おし  
っこを作ったりして水分を体外に捨てたりする。  
つまり、**水を飲んでいるのに脱水症  
状になる**ことがあり得るんだ。

気温が高いときやスポーツをするとき、体温  
が高くなりすぎないようにするのが汗の役目。  
汗が蒸発するときの気化熱で、カラダの余分な  
熱が奪われる。つまり、もし汗をかかなかった  
ら体温はどんどん高くなってしまふ。ところが  
**体重のわずか3%の水分を失っただけ**  
で血液には粘り気が出てきて、心臓に負担がか  
かり、脳が「これ以上水分を失うと危険だ」と  
いうサインを出すから汗が出にくくなる。夏に  
なるとよくニュースで聞かれる「日射病」や「熱  
射病」は体温が40度以上にも上がって、死亡事  
故にもつながる怖い症状。**きちんと水分補  
給**することがどんなに大事かわかるよね。

ところで、汗は皮膚にある汗腺という小さな  
穴から分泌されるけれど、出てくる汗の量は環  
境によって変わってくるよ。夏ばてを防ぐには、  
クーラーのきいた部屋にこもっているより、**毎  
日1~2時間でも外気にあたる**ほう  
が、汗が出やすくなって暑さに強くなるんだっ  
て。元気に外へ出て、水分補給をしながらスポ  
ーツを楽しもう! それではまたね!

# アロハ!

