

Vol.1.8 「パラ陸上競技選手の暑熱対策（後編）」

日本パラ陸上競技連盟強化委員会・副委員長平松竜司
特別協力大前 恵（株式会社 明治）
パラ陸上競技選手鈴木 徹（SMBC日興証券）
パラ陸上競技選手山崎晃裕（順天堂大学職員）

※今回は対談形式でディスカッションした内容を記事にしております。

平松 「さて、今年の夏もかなり暑くなるのが天気予報で予報されておりますが、やはり、夏バテなども、練習や試合に向けていく上で、非常に大きな問題になってくるかなと思います。この、よく言われる夏バテというものについて、大前さんの栄養学的な見地からするとどのような状態を指すとお考えになるでしょうか。」

大前 「栄養面とおっしゃってくださったのですが、睡眠不足とかいろいろな原因が含まれるのですが、夏バテを栄養学的に言うと、ほとんどが『栄養が足りなくなる』という状態が多いのです。その理由が、今の二人がジャカルタ等で経験されたことと全く同じでして、暑くなって、もしくは夏で暑いということに加えて、練習内容がすごくハードで、その時に水分補給が適切に行えないと、たとえ練習前に水分を摂っていたとしても体の中の体温は、どんどん上がっていくんですね。運動すると筋肉って熱をもって、その熱を冷ますために汗をかくのですが、その汗をかいて冷ますための水がないことによって、どんどん体温があがっていくという状態になります。そうすると、39度とか40度ぐらいになるというデータがあり、例えばインフルエンザってだいたいみなさんご経験あるかと思うのですが、そのような状態です。ものすごく体が熱を持った状態で練習が終わって、さあご飯食べましょう！って言った時になかなか食欲がなくて普段通りに食べることができない、そのたびにだんだん弱って…ということが、まず一つ夏バテの大きな原因として挙げられます。そしてもう一つが、お二人が経験あるかわからないですけども、練習

中にうまく水分補給ができなくて、すごく喉が乾いてしまって、練習が終わった後に、屋外の競技の選手の方をよく見ていると、平気で1.5リットルぐらい「ガー」って一気に飲みされるのを見ることがあります。そうするとお腹の中に水が溜まってしまってご飯を食べることができない、またその次のご飯を食べることができない、というような、「がぶ飲み」によって、食事ができないということがあります。それは一般の方も一緒に、普段そんなに水分を摂っていないのに、のどが渇く、暑いから、とって一気に飲みをしてしまってお腹がいっぱいになることがあると思います。あとは間食等で、夏の暑い時期特有の、アイスクリーム、シャーベットやスイカ、そうめんといった冷たくてのどごしが良く食べやすいというものを摂りがちになる方もいます。主成分がほとんど炭水化物なので、しっかりと身体づくりをするために必要なたんぱく質とか、その他ビタミン等が摂れなくなって行って、栄養が足りなくなるというようなこともあります。このように、夏バテというのは、ほとんどが水分補給がうまくできないことと、偏った食品の選び方による、栄養不足の状態だと我々は考えています。ですので、身体を熱くしないように水分補給をとにかくうまくやってください、普段と同じ栄養を摂ってくださいという指導をさせていただいています。」

平松 「なるほど、単純に夏バテだと聞くと食べられないということを考えていますが、原因として栄養不足であって、その前にきちんと水分補給ができていないというところからつながって起きるということですね。そのような意味でも、水分をいかにこの暑い時期にとるか、そして体温をうまく下げるか、という点が非常に重要だということがよく勉強になりました。

これまで、普段の水分補給が非常に重要という話を伺ってきました。4月からのコロナの緊急事態宣言が終わりましたので、お二人とも現在、練習再開をされているかと思いますが、そういった普段の日常生活なり、練習の際の水分補給について何か気をつけているところや、考えているところについて伺いたいと思います。最初に、鈴木選手は普段の練習中の水分補給について、どのように意識しているのでしょうか」

鈴木 「水分補給は、水をメインに、前日からもそうですし、必ず競技場には水を持っていくようにもしています。また、競技場内に屋内走路があり、そこは日陰になっているので、そういうところを上手く使いながら体温が上がりすぎないようにすることもしています。さらに水場もありますので、どうしても体が熱くなったりする時にはちゃんと体温を抑えるようにしています。私は拠点が山梨県なのですが、ものすごく蒸し暑い場所になりますので、そういう面では熱中症になりやすい部分でもあるのですが、日陰とか水を使いながらなんとか乗り切っています。」

平松 「なるほど。競技場の使い方も工夫されていらっしゃるんですね。それでは、山崎選手からもお願いいたします。」

山崎 「先程の話でも言いましたが、非常に発汗しやすい体質なのでとにかく喉が渇く前に水分をとることを心掛けてやっています。あと経口補水液をうまく利用しながら、練習時間が割と長い方かなと思うので、常にそういったものを摂取して、その後スポーツドリンクとかも上手く使って水分補給をするようにしています。」

平松 「ありがとうございます。飲むもの、というところも意識をしているということですね。これからさらに暑くなってきましたし、また感染予防対策がある中、大前さんが選手の話をついた上で、何かこういうところがポイントになるんじゃないか、もしくはこういうところも気をつけた方がいいのではないかというアドバイスがありましたらお願いいたします。」

大前 「お話を聞くと、ちゃんと考えているということですし、特に食欲等問題がないということだと思っているので、一般的な水分補給のポイントだけお伝えさせていただきます。だいたい 5~15℃の冷たいものは消化吸収が良いと言われています。後は、いわゆる汗をたくさんかくというような時には、水だけではなく、ナトリウムなどミネラルが出ていますので、ミネラルの摂れるスポーツドリンクをお勧めします。そして先ほど申し上げましたけれども、脱水に近い状態の時は経口補水液を活用して頂く事を

お勧めします。また、一回に飲む量なのですが、絶対に 250ml 以上は飲まないというように決めていただくと、吸収がされやすいです。それ以上飲むとどんなに体が大きい人でもの胃の中に溜まってしまい、吸収しにくくなりますので、一回量は 500ml のペットボトル半分以下と決めていただいて、なるべく 15 分から 30 分の間には必ず 1 回摂るっていうような決め方をしていただく。もし今もそのようにされているなら継続していただいて、そこまでやってなかったなということであれば、やっていただけるとよりパフォーマンスが上がるかなと思います。」

平松 「ありがとうございます。温度などの具体的なアドバイスが非常に参考になると思います。今回参加してお話し頂いている鈴木選手、山崎選手はパラ陸上の中でもトップ選手ですので、水分補給や暑熱対策に対してかなり意識をしながら練習に取り組んでいるかと思います。とはいえ、パラ陸上全体で見ると、まだまだそういった熱中症対策や水分補給というものをそこまで認識しない選手や、できていない選手もいるのが現状かと思いますし、一般の学生の選手などでもそういった選手は見受けられるかなと思います。アスリートが対策もしないで練習した時には色々なリスクがあると思います。そこで、この対談の記事を読まれている方に向けて、その場合どのようなリスクがあるのか、そして注意点をここで大前さんの方からお伺いできればと思います。いかがでしょうか。」

大前 「対策しなかったら熱中症に近づくというのが大前提で、その手前で先ほど夏バテのところで申し上げたのですが、特に若い選手はまだ身体もできていくわけですし、身体づくりのためにも食欲がなくなってしまうと非常にいろんな可能性を失ってしまいます。暑熱対策ということでもあるのですけれども、しっかりと体温コントロールして、今と同じ変わらぬ食欲で身体づくりを継続するというのが、適切な対策をやらないことによってできなくなれば、どんどん思うような練習ができなくなり、パフォーマンス低下に直結していきます。水分補給ひとつでパフォーマンスが変わることになってしまい、それが一番もったいないかなと思うので、少し水分補給を意識するだけで、自分のペースを守れるということを考えて頂けたらなと思います。」

平松「ありがとうございます。これまでお話を伺っていると、水分補給が暑さへの対策としてどうこうというだけではなく、そこからしっかりした栄養補給や身体作りにつながるなど、日々の様々なところに影響してくること、そしてそれを改善する重要なポイントとして、きちんとした水分補給を考えていく必要性があることを知ることができました。色々と皆さんからからお話をお伺いしてきましたが、選手の二人の方から何か質問などがありますか。」

鈴木「明治さんの経口補水液のアクアサポートゼリーと、いわゆるスポーツドリンクの違いはありますか？濃くしたのがゼリーなのかなってイメージがあるのですが、その違いを教えてくださいたく思いますし、またどういう風に使っていくべきなのかという点と合わせて2点、教えていただければと思います。」

大前「実際、弊社で言うとスポーツドリンクはVAAMになるのですが、何が一番違うかというとなトリウム、いわゆる塩分の量が圧倒的に違います。経口補水液には脱水時に吸収が良いとされる塩分と糖分の指針があって、アクアサポートはその数値を満たしています。本当に脱水した時は一定の糖分とナトリウムが必要で、吸収が速くなります。そうした濃度の違いと、スポーツドリンクにはその他の栄養成分をプラスしているものもあります。VAAMであればアミノ酸が入っています。通常はスポーツドリンクで問題ないですけども、熱中症で脱水になりそうだなと思う時には、経口補水液もしくはそのゼリーの方が吸収効率は良いということになります。」

鈴木「練習中でも、経口補水液を少し取り入れながらで問題はないんですか？」

大前 「問題ないですよ。例えばすごく高血圧で塩分が引っかかるというのがなければ、たくさん汗をかいている方であれば 1 本くらいだったら全然問題ないですね。」

鈴木 「そうなんですね。」

平松 「では、山崎選手から質問等がありますか。」

山崎 「現在、練習拠点の近くで一人暮らしをしているのですが、これから暑くなってくるので夏バテをしないために栄養補給の仕方や食事、熱中症対策でこういったものを食べた方がいいよというものがあれば教えていただきたいです。」

大前 「食欲は落ちますか？」

山崎 「私は落ちないですね。」

大前 「では、大丈夫だと思います。同じ食欲で同じものを食べていて体重が変わらなければ大丈夫です。いわゆる栄養的などころに問題はないのですが、普段バランスがいいとおっしゃっていましたが、先ほど例えばカルシウムはあまり意識してないと話をされました。乳製品は 1 日どれくらい摂られますか？」

山崎 「乳製品は、牛乳をコンビニに売っている牛乳パックを 1 日一本(500ml)くらいは飲むようにしています。」

大前 「大体ですね、皆さんぐらいのアスリートの方だと、牛乳だけで先ほどのカルシウムを考えると 1 日 1L ぐらいが必要량として安心と言えるので、もう少し摂られてもいいのかなと思います。そういったものをプラスして体重が増えたら困るとかはありますか？」

山崎 「一応コントロールしているんですけど、運動量もそれなりにあると思うので、多少は食事を摂り過ぎても大丈夫かなとは思ってます。」

大前 「ではこれぐらいが、プラスされても大丈夫って感じですかね？」

山崎 「はい。」

大前 「基本、いわゆる夏バテとは、先ほど言ったように冷たい炭水化物（糖質）のものを摂りやすくなって、タンパク質である肉とかお魚とかが減ってしまって起こることが多いので、タンパク質をしっかり摂る、というところを今まで通りやっていけば夏でも問題ないと思います。食欲がなくならないのですよね？」

山崎 「そうですね。ただ、34～35度とか本当に暑くて仕方ない中、練習長時間続けた後は、やはり普段の練習後と比べたら食欲ないなと感じてしまう部分があるので、そういった時はいろいろ工夫して食事を摂った方がいいですかね？」

大前 「そうですね、本当にちゃんと同じ量を食べるってことが大切なので、ちょっと香辛料を効かせたカレーとかだったら食べやすいとか、同じく生姜とか香辛料的なところで食欲をそそったり、梅干しなど酸っぱいものを見て唾液を出したりとか、工夫はできるんですけど、そこまでの感じですかね？」

山崎 「どうでしょう…無理して食べるほうかもしれないですね。」

大前 「そっちの方が良いかなと思います。人によるんですけど、本当に食べられないとか、そういう方だったら、今みたいなちょっと工夫した方がいいかなって思うんですけど、山崎選手は頑張って普通に食べるんじゃないかなって思いました。」

山崎「そうですね。多分そうだと思います。」

大前「乳製品をヨーグルトなどで増やしていったら、カルシウムは今より摂った方がいいかなと思います。」

山崎「カルシウムを意識して色々摂ってみたいと思います。ありがとうございます。」

平松「ありがとうございます。本日は、水分補給をテーマにお話を伺ってきましたけども、今の質疑応答からしても、栄養全体のことを踏まえて、試合当日だけでなく、日頃からどのように考えて取り組んでいくのか、摂取するのかがいかに重要かたいへん勉強になりました。

新型コロナウイルス感染も問題が続き、非常に厳しい猛暑が予想されるこの夏に向けて、今後水分補給を中心としてどうコンディショニングを整えるか、そして身体作りをするのかというのは非常に重要なポイントになるかと思っています。そこに向けて非常に様々な情報を伺うことができました。本日はお忙しい中、鈴木選手、山崎選手そして大前さん本当にありがとうございました。」

【プロフィール】

大前 恵

株式会社 明治 マーケティングソリューション部マーケティング推進グループ管理栄養士。

主なサポート実績は、プロ野球、Jリーグ、全日本女子バレーチームなど多岐に渡る。現在は侍ジャパン、内川聖一選手（福岡ソフトバンクホークス）、和田毅選手（福岡ソフトバンクホークス）、大谷翔平選手（ロサンゼルス エンゼルス）、鈴木誠也選手（広島カープ）を担当。パラ陸連を通じて、強化選手の食事調査や栄養アドバイスも行っている。