

4/19長野マラソンを皮切りに、マラソンシーズン本格化  
真水の飲みすぎは実は危険? ゴール後すぐにビールもNG!

# 脱水を制する者がレースを制す? ランニング脱水対策のポイント

日医ジョギーズのランニングドクターがアドバイス

市民マラソンランナーにとっての春のマラソンシーズンは、4月19日の長野マラソンから始まるといわれています。全国各地でレースが行われる季節ですが、涼しくても体温上昇が起こって汗をかくため、脱水への注意が必要です。効率的な水分補給のテクニックは、タイムの向上のみならず、安全にマラソンを楽しむために不可欠な知識。2014年8月には、米国心臓医学会(ACC)が、長距離ランナーにとって熱中症は心疾患よりも死亡リスクが約10倍 ※ 高く、熱中症や脱水症のリスクへの理解も充分ではない、という意外な結果も発表。レースを楽しく完走するためにランナーが心得ておくべきポイントについて、NPO法人 日本医師ジョギーズ連盟のランニングドクター・中村 集 医師に、ランニングにおける脱水対策をアドバイスいただきます。

※ Yankelson, L et al., Life-Threatening Events During Endurance Sports – Is Heat Stroke More Prevalent Than Arrhythmic Death?, JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY, VOL.64, No.5, 2014

## ◆ランニングは脱水リスクがつきもの

ランニング時には体温が上昇しますが、カラダは汗をかくことで気化熱をうばい、体温を元に戻そうと調整します。汗とともに失われた水分・電解質を適切に補給せずにいると脱水状態に陥ります。「ランニングには脱水リスクがつきもの。脱水状態は臓器の機能に影響を及ぼすため、筋肉のけいれん、疲労や倦怠感、頭痛、めまい、吐き気といった体調の変化があらわれ、脱水症となるわけです」(中村医師)。

### 中村医師がアドバイス! レース前の脱水予防 注意したい3つのポイント

1. レース中の給水プランを立てること。走っているときの給水の目安は、1時間あたり400~800ml
2. レース開始前に水分補給をすること。1~2時間前に250ml~500mlの水分をこまめに  
※ただし飲みすぎは注意! 糖分が多いと胃もたれも。中村医師のおすすめは経口補水液
3. 天気予報をしっかりチェック。暑くなることが予想されれば放熱仕様のウェアの着用など服装の検討を

## ◆電解質を含まない水の飲みすぎは「水中毒」の危険も

走っているときも、5kmごとの給水ポイントで適切な量の水分を摂ることが大切。「脱水対策としては、水分だけではなく電解質の補給(特にナトリウム)と糖分が必要です。給水では、一般のスポーツドリンクよりも塩分を約2倍、糖分を約半分調整した吸収の早い経口補水液(OS-1など)が有用でしょう」と中村医師は語ります。電解質を含まない水を飲みすぎると、血中ナトリウム濃度が下がり、不安感やめまい、頭痛などの症状を伴う「水中毒」を起こす危険性があるので注意しましょう。

また、ゴール後のビールを楽しみにしているランナーも多いと思いますが、ランニング後は大量の発汗で水分を喪失します。そこで利尿作用が高く水分排泄を促進してしまうアルコールを摂取すると、ますます脱水状態に。電解質などを含んだ吸収の良い水分を補給してからにしましょう。



中村医師へのインタビューは、教えて「かくれ脱水」委員会のホームページ『かくれ脱水JOURNAL』にて、PDF版とともに公開しています。<http://www.kakuredassui.jp/column5>

## ◆中高齢者はレース前に一度専門医のチェックを

中村医師が所属するNPO法人 日本医師ジョギーズ連盟(日医ジョギーズ)は、ランニングを愛好する医師の団体です。各地で開催されているマラソン大会の医療活動を援助して大会運営に貢献するとともに、ランニングドクターの育成にも力を入れています。中村医師も、レース中の救護医としていつもの大会に参加し、脱水や心疾患で倒れたランナーへの応急処置などをしてきました。

「救護医としての参加時には必ず経口補水液を携行し、脱水状態に陥ってしまったランナーに対処しています。今までは脱水で倒れているランナーがいたら、救急車で病院か救護所へ運び点滴をすることが多かったのですが、飲むことができるようであれば(意識障害がなく軽度から中等度までの脱水状態の場合)、経口補水液で回復することが多くなり、不要な救急搬送が減りました。意識がもうろうとしている方もいらっしゃるので誤嚥を防ぐためにも、市販されているゼリータイプを携行するのが良いかと思います」



さらに中村医師は、大会におけるランナーの医療サポートの充実やガイドラインの策定を呼びかけています。「米国心臓医学会の発表にもありますが、マラソンなどの大会の現場には、ランナーの体調管理や緊急時の救護体制などの指針が明確ではありません。日本も同様です。日医ジョギーズとして、近年、ランナーと一緒に走っていち早く救護活動をする認定ランニングドクターなどを育成し、なるべく多くのレースで脱水や心肺停止などのリスクへの対応を進めていますが、まだ十分ではありません」

したがってランナーにとっては、出場するレースに応じた練習を行い、水分補給やウェアの選考なども含めて自主的にレースプランを立て、予防や対策を怠らないことが大切です。また中高齢者の場合、負荷をかけることで自分では気がつかない心臓病が悪化して心肺停止になるリスクもある、と中村医師は指摘します。「レース前に一度専門医のチェックを受けることは絶対に必要だと覚えていてください」(中村医師)

## 医学博士 中村 集(なかむら・しゅう) 氏

集クリニック院長。1980年、東邦大学医学部卒業後、同大橋病院第3外科、同佐倉病院勤務後、一宮温泉病院(山梨県)にて外科診療、訪問診療などの地域医療、回復期リハビリテーション医療に従事。2008年より杉並区で集クリニック開設。日本体育協会公認スポーツドクター。消化器病学会専門医、抗加齢医学会専門医。各地のマラソン大会で医療活動を援助するNPO法人日本医師ジョギーズ連盟(JMHA)会員。

