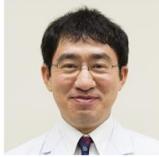


いよいよ本格的なサイクリングシーズン!  
**前もっての準備! サイクルスポーツの脱水対策**  
レースドクターがアドバイス

近年盛り上がりを見せる自転車ブーム。気候も暖かくなり、大型連休は長距離サイクリングを楽しむ人も少なくないのではないのでしょうか。一方で、各地で開催されるロードレースへの参加を目指す人も増えてきています。5月は自転車月間推進協議会が定める「自転車月間」でもあり、各地で様々なレースが開催されます。しかし、長距離を走るロードレースは、運動量、走行距離、レース環境など、非常に過酷なスポーツであるために、適切な脱水対策を怠ると、脱水症そして熱中症への危険を持つといわれています。そこで、本格的なサイクリングのシーズンを迎える前に、ご自身も本格的なロードレーサーでありレースドクターとしても活躍する富和清訓ドクターにサイクルスポーツの脱水症・熱中症リスクとその予防や対処について伺いました。



**富和清訓 (とみわ・きよのり)**

南奈良総合医療センター 整形外科

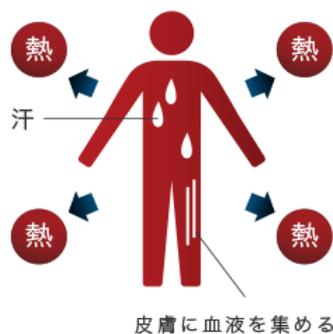
大学時代にロード&トラックレースを始め、JICF（日本学生自転車競技連盟）に所属しレースに参戦。ツール・ド・北海道 2006（市民レース）で優勝。現在は UCI レースなどのレースドクターとして活躍。

◆脱水症は熱中症を招く

脱水症とは、「体液が過度に失われたことによる状態・症状」です。**熱中症とは「暑い環境で、身体がそれに適応できなくなって生じる状態・症状」**であり、これらは密接な関係にあります。暑い環境では体温の上昇がみられますが、過度な体温の上昇を抑えるために汗を出します。発汗が活発になり、そのまま**体液が不足してしまうと脱水症になります**。脱水症になると汗が作れなくなるので、放熱ができなくなり、熱を体内に溜め込んでしまいます。その結果、熱中症になります。

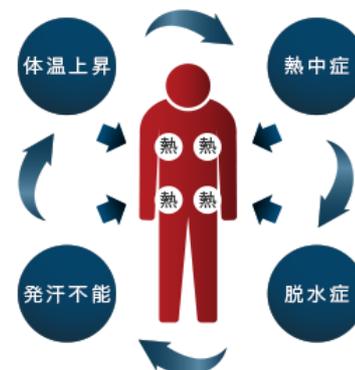
私たちが汗をかく理由

体温が一定に保たれている



暑くても汗が出ないのは異常

体温がぐんぐん上がる



教えて「かくれ脱水」委員会のウェブサイト「かくれ脱水 JOURNAL」にて公開しています。

<http://www.kakuredassui.jp/column9>

◆ロードレースは究極のスポーツ。脱水リスクはつきものです。

ロードレースでの登坂やスプリントの際は、身体・心肺機能を極限まで使います。野外のスポーツですし、脱水症や熱中症のリスクは非常に高いといえます。特にロードレースは集団で走っていることが多いので、ちょっとした不注意により大きな落車事故を起こすこともあります。また、脱水症になると、強い口渇感や筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、頭痛、嘔吐などが症状として現れますが、熱中症による意識障害を来した場合には、こうした症状に気付かないこともあります。



シエルヴォ奈良所属  
山下貴宏選手

ロードレーサーの山下貴宏選手も過去に熱中症を経験した一人。「レース中での脱水症状は陥りやすく、何度も経験しています。チーム内では脱水症状および熱中症について最近やっと認知するようになってきて、対策としてはトレーニング中から十分に水分を摂取するよう心がけています」と、脱水症対策の重要について語っています。

◆予防と対策

特にレース中は発汗により不足したものを速やかに補給しないとイケません。水分と一緒に塩分 = 電解質を消費しているため、電解質を含んだ飲料を補給する必要があります。電解質をあまり含まない水分補給が続くと、結果的に水分の補給過多になり、体液が極度に薄くなるためです。「脱水の補正には経口補水液を摂取するほかはないですね。現在、日本で一般市販されている飲料水では、OS-1 よりも効果的に電解質を補給できる飲料はないと思います。」と富和先生。

山下選手のチームでも水と経口補水液の OS-1 を摂取するよう対策をとっています。「OS-1 は非常に吸収速度が速い組成なので、胃が荒れることやお腹を下すことはなくなりました。脚がつったりしなくなって、本当に吸収されているんだな、と実感しています。ちょっと驚きでしたね！今や必要不可欠なものになっています」



これからの時期、レースでスタートラインに立つ時点で脱水症・熱中症予備軍になっていると考え、いつでも水分補給できるようにしておくのが大切です。「スポーツはいつも脱水に注意！」と認識し、暑い季節には練習中にも経口補水液 OS-1 を携帯するようにしましょう。

教えて「かくれ脱水」委員会のウェブサイト「かくれ脱水 JOURNAL」にて公開しています。

<http://www.kakuredassui.jp/column9>