



視点・論点 「熱中症予防に朝ごはん」

2012年06月20日（水）

西別府病院 スポーツ医学センター長 松田貴雄

暑い夏がやってきます。

今年は、節電がうたわれていることもあり、これまで以上に熱中症に気をつけないといけない夏になりそうです。

暑い、夏本番が来る前に、熱中症の予防策を考えてみます。

スポーツの現場では、夏休み期間中、様々な競技大会が開かれます。トレーニングを目的として合宿なども行われます。

炎天下に走りまわる野球、サッカーは言うに及ばず、体育館であっても、空気の対流を少なくするため窓を閉める必要のある卓球、バドミントン、顔の表情の見えにくい防具の必要な剣道、フェンシングなども熱中症に注意すべき競技と言えます。

スポーツドクターをしている私が熱中症で思い出すのは、2005年京都府京田辺市でおきた事故のことです。

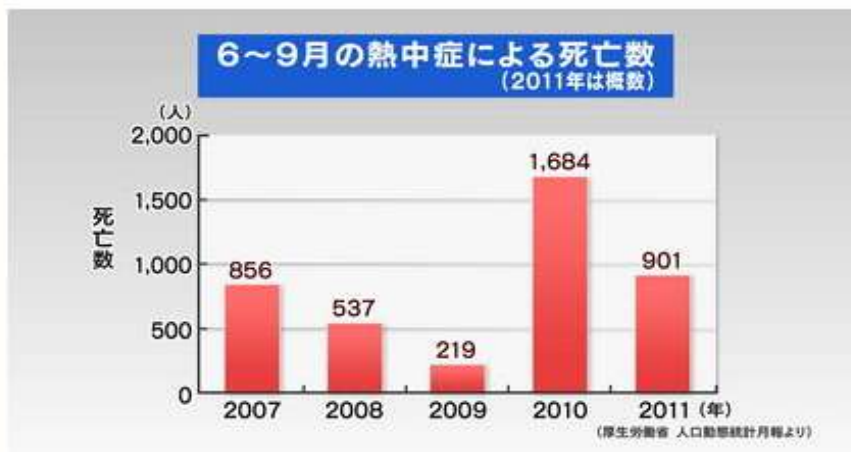
当時中学2年生の野球選手が熱中症で死亡しました。

その時の指導者のコメントは、今でも頭に残っています。

「20数年同じように指導してきて、誰もそうならない」

試合に負けたペナルティとして坂道ダッシュ200本を命じられ、そのさなかに倒れて起きた事故でした。

生まれたばかりの赤ちゃんからお年寄りに至るまで、スポーツをしているいらないにかかわらず熱中症は毎年発生しています。グラフを見てください。



2010年の夏は、全国規模で猛暑となり、6月から9月にかけて熱中症で救急搬送されたおよそ5万6千人のうち、1600人を越える方が亡くなっています。

このうち、スポーツにおける熱中症死亡事故はここ数年ではぐっと少なくなり、年間5件以下となりました。

熱中症事故を防ぐために日本体育協会が「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」を作成しているのを始め、様々な対策がなされていることが影響しているように思います。

それでも、死亡事故ゼロをめざすのはもとより、病院に搬送される患者を減らすためにまだまだ様々な方策を立てる必要があります。

熱中症は正しい理解のもとに早期発見、早期対策を講じれば重症化が防げる病気です。

では専門的な立場から見た、熱中症の予防策を考えてみます。

予防策のいの一番は、まず何よりも暑い環境を避けることです。



気温との関係を見れば、日中最高気温が31°Cを超えると熱中症での救急搬送が多くなることがわかっています。

日中の最高気温が31°Cの中でのスポーツ。

夏なら当たり前だと思われる方もあるかもしれませんが、できる限り暑い環境を避け、運動強度を下げる必要があります。

もともと、暑い中でのトレーニングは、効果がそれほど期待できないとされています。医者からは「夏の暑いさなかに運動するな」といいたくなるのが本音ですが、長期の休みにしか大会の日程が組めない、予備日を設けることができないといった事情から、気づかぬうちに「暑さに耐える体力と根性」を追い求める指導になってしまうのかも知れません。

二つ目は、脱水にならないよう十分な水分補給です。

熱中症の予防には、水分だけでなく塩分も摂る必要があります。

経験豊かな指導者とこの季節、話すことといえば、かつてはそれほど「水、水」といわなかったという実体験です。

むしろ「暑くても水を飲むな」と命じられていたのではなかったでしょうか。昔はこれが当たり前でした。

そうした体験をしている指導者たちの中で、今でも「水を飲むな」と禁じる人はさすがに見当たらなくなりました。

「こまめに水分を摂れ」誰も彼も、水分補給に気を付ける時代です。

それでも、熱中症がなくならないのはなぜでしょう。まだまだ水分が足りないのか。

少なくとも、昔よりは飲んでいるはずですが。

熱中症のニュースが流れるたびに疑問を持っていた私がヒントをもらったのは、水分補給についてスポーツ選手に説明していた時のことでした。

私の病院に以前勤めていたスポーツ栄養士の一言は今でもよく覚えています。「水を飲め、飲めば
かりじゃなくて、ちゃんと朝ご飯を食べるようにしてください」。

「そうだ、朝ご飯だ」

何気なく耳にした言葉でしたが、熱中症予防において水を飲むことだけでなく、食べることの大切さ
を見直すきっかけになりました。

そこで得られた結論は「食事をしっかり取れば、身体の中にたくさんの水分が入ってくる」という事実
でした。

朝ご飯を例に挙げて、一つ一つチェックしていきましょう。



ご飯には、たくさんの水分が含まれています。その量は重量の60~70%ですから、どんぶり1杯
280gにはおよそ200mlの水分が含まれています。

それに加えて「代謝水」です。

「食べ物が消化吸収されてエネルギーに変わるときに水が生まれる」。

医学部で習ったことをすっかり忘れていました。

熱量1000キロカロリーを摂ると、カロリーがエネルギーにかわる時に130mlの水分が生じます。

これを「代謝水」と言います。

ご飯どんぶり1杯のカロリーは500キロカロリー弱ですから、それだけでおよそ60mlの水ができます。
ここまでで、既に260ミリリットル。

さらにみそ汁でおよそ150ml、食後にお茶を飲むと、あわせて500mlを超える水分が体内に入ること
になります。

塩分の代表格はナトリウムですが、みそ汁1杯のナトリウム量は、飲む点滴と言われる経口補水液
1本分と同じです。

となると朝食食べるだけで、経口補水液1本分飲んだのと同じだということがわかります。

今度は、熱中症の起きる時間帯を見てみましょう。



熱中症死亡事故は午後の日差しの強い時もさることながら、意外に午前中、10時から12時に多く
起こっています。

夜寝ている間に700mlくらい水分が失われて脱水になるというのは既に知られていることですが、乾いた身体に朝、食事をとって水を補給するかどうか。ご飯による朝食の重要性を裏付けるデータはないでしょうか。

熱中症は、寝不足だったり、下痢など体調不良がある時に起こりやすいとされています。

体調がよくなければ、朝からどんぶりでご飯は食べられません。

「朝、しっかり食べられる」これは、体調を表すバロメーターです。

それが現実では、夜更かしをして深夜に飲食してしまう。それも、高カロリーで、添加物の多い食品を夜遅くに摂り過ぎて、なかなか寝付けない。いきおい、朝寝坊になりがちで、起きてもおなかが空かない。時間もないから朝食抜きで家を出てしまう。

こんなサイクルで朝を迎えれば、身体の水のタンクを空にして出かけるようなものです。

水にまつわる言い伝えは他にも残っています。

「水ばかり飲むとあとがきつい」

確かに、朝ご飯も食べずに水ばかり飲むと、おなかもゆるくなってかえってきつい思いをします。これはお年寄りの熱中症にも当てはまることでしょう。

「汗をダラダラかく選手はバテる選手」

熱を放散させるのに汗をかくことはいいとされていますが、水分の摂り過ぎで汗をたくさんかくと塩分や鉄分も汗から大量に失われます。

考えてみますと、スポーツ医学の立場から水分補給は大事だと言ってきましたが、それこそ「食べることをあまり顧みず、水のことしか言ってこなかったのは反省点です。

熱中症は予防できる、しなければいけない病気です。

「今日は暑くなることが予想されます。細めに水分補給をしましょう。」

朝のニュースではよく聞かれる言い回しです。そこを、日中の予想最高気温が31℃を超える日には、

「みなさんしっかり朝ご飯を食べましょう」とか「水分補給に朝ご飯」と言ってもらえるようになれば、熱中症予防にさらなる効果が期待できるのではないかと考えています。