

9

水の飲み過ぎにご用心 「水中毒」の怖さ

ジョギング好きが増えている。東京マラソンで、約8.9倍もの倍率で応募が殺到したのも記憶に新しいのでは。運動中、脱水症対策としてコマメに水分補給をしている人にぜひ注意してもらいたいのが、水の摂り過ぎで起こる「水中毒」。この聞き慣れない症状の正体を『スポーツ・栄養クリニック』武田淳也院長に伺った。

「運動して汗をかくと、体内の水分やナトリウムなどの塩分が失われますよね。その時、水を飲んでしまうと、体内のナトリウム濃度がさらに低下。体が重たく感じたり、意識障害を起こすことがあるんです」。あるデータによると、02年ボストンマラソンの参加者を完走後に調べ

たところ、約8人に1人(!)が水中毒の状態だったとか。対策としては、水の代わりに0.1〜0.2%の食塩水を摂取すること。これは500mlの水にティースプーン1/5杯の食塩を混ぜたほどの濃度。

「それなら食塩水の代わりにスポーツドリンクを飲めばOK、と思っただでしょうか?」…あ、ハイ。「実は一般的なスポーツドリンクのナトリウム濃度は、前述の食塩水より低いことが多いんです」(武田院長)。つまり個人差はあれど、スポーツ飲料を飲むことで、さらに体内の

ナトリウム濃度が下がってしまう場合もあるのだ。ただし約1時間ほどのスポーツなら、さほど水中毒を意識しすぎることはないとのこと。また運動をしているのに体重が増えた人は要注意。運動中に水分を摂り過ぎて



「シティマラソン福岡2009」大会の様子

「Track & Fitness連盟の水分摂取のガイドライン」によると……

- 1時間に800ml以上の水分は摂らないこと。
- 本当にのどの乾きを感じた時にだけ水分補給をする。