

オーバートレーニングと中高生の部活

東区・郡元支部
(デイジークリニック) 武元 良整

はじめに

夏の高校野球の決勝戦：金足農・吉田投手の言葉がとても気になりました。「4回以後は下半身が動かなかった」。これは1人で6試合も投げ、体調が万全でなかったためのコメントでしょう。今年は7月から記録的猛暑でした。野球、サッカーそして、室内競技のバスケットボールなどの部活では、体調管理が大変だったと思います。

今年の夏は、部活中の熱中症も多く、例年以上でした。症例を呈示いたします。

症 例

高校生，女性。

主訴：頭痛・吐き気。

現病歴：走りこみ練習中に気分不良で来院。

背景：小学校1年からバスケットボール部，現在，練習は週に6日。身長159cm，体重55kg，便秘と下痢の繰り返しあり。

来院時検査成績

末梢血液一般：

RBC：470万/ μ L，Hb：14.8g/dL，Ht：42.9%，
MCV (mean corpuscular volume：平均赤血球容積)：91.3fL

血液生化学：

フェリチン：31.1ng/mL，ビタミンB₁₂：95pg/mL，
葉酸：4.5ng/mL，血清ハプトグロビン：26(2-2型：25-176)と低値

診断：熱中症。

検査診断：

1. 行軍血色素尿症，低フェリチン
2. ビタミンB₁₂：95pg/mL
(基準値180-914pg/mL) 低下

3. 葉酸低値：4.5ng/mL (基準値4.0以上)

治療：熱中症として補液施行

考案：週6日練習というオーバートレーニングから，行軍血色素尿症に伴うビタミンB₁₂と葉酸低値を疑い精査(後日報告)。末梢血液一般は院内検査。Hb値は正常範囲，MCVにも変動なし。ビタミンB₁₂と葉酸欠乏症を伴った典型的な行軍血色素尿症でした。

最近<カルチヨの休日>・・・イタリアのサッカー少年は蹴球3日でグングン伸びる・・・の文庫本¹⁾を目にしました。その中に「日本にあってイタリアにない練習と習慣」(120ページ)の項目がありました。イタリアに無いものとは「朝練・居残り・走りこみ・説教そして体罰」でした。そして、「休養こそ最高の練習である」(124ページ)という言葉はスポーツ生理学的にも納得でした。また「サッカーの練習は，週に2回，2時間で」というイングランド人の記事²⁾(207ページ)もあります。猛練習を避けることで，行軍血色素尿症の症例は，溶血による貧血を来たさず，低ビタミンB₁₂を伴った熱中症の発症も予防できます。猛暑の日本ではオーバートレーニングを避けることも大切な熱中症予防法です。

図1には熱中症対策としてのスポーツ管理栄養士が勧める食事を紹介いたしました。

文 献

1. 宮崎隆司：カルチヨの休日 - イタリアのサッカー少年は蹴球3日でグングン伸びる。株式会社内外出版社。2018年8月初版
2. 林 壮一：間違いだらけの少年サッカー - 残念な指導者と親が少年の未来を潰す 光文社。2015年10月初版

KAGO食通信

Vol.15
2018年8月号

水分・塩分補給で熱中症対策を



暑さが厳しい日が続き、熱中症を警戒する日々が続きます。熱中症の症状には“めまい”“立ちくらみ”“体のダルさ”などがあり、貧血/脱水/エネルギー不足でも同様の症状が起こります。今月は多汗による脱水・熱中症の対策方をご紹介します。

水分・塩分摂取のポイント

1. こまめに水をのむ

普段は2時間おき、スポーツなど多量に汗をかく時には15～20分おきにコップ1杯程度



2. たまに塩分補給

汗とともに失われるミネラル(特にナトリウム)はスポーツドリンクや塩分タブレットで



・多量の汗をかく場合(スポーツ、外仕事)
・食事からの塩分摂取が不足する場合

3. 食事の不足に注意を

3食の食事からエネルギーをはじめ、水分・塩分を摂取。

出る水分(汗・尿)と入る水分(食事・飲水)を考えて不足しないように心がけましょう。



夏のぶっかけうどん(2人分)

【材料】

うどん	2玉	錦糸卵	1/2個
豚肉	60g	オクラ	4本
酒	小さじ1/2	めかぶ	30g
みりん	小さじ1/2	キムチ	30g
醤油	小さじ1/2	麵つゆ	お好み

【作り方】

- 1 うどんは茹でて冷やしておく。
- 2 豚肉は炒めて、酒・みりん・醤油で味付けする
- 3 おくらは茹でて輪切りにし、めかぶと合わせる
- 4 皿にうどんを盛り、2・3・錦糸卵・キムチを上に乗付け、お好みの麵つゆをかける

* 茗荷や大葉、生姜のトッピングもおすすめて!

バランスが偏りがちな麺メニューも具材をいろいろのトッピングすることでバランスが整いやすくなります。

主食/うどん、主菜/豚肉・卵
副菜/オクラ・めかぶ・キムチ

一言アドバイス

トッピングを工夫するとさらにGOOD! 今回は、豚肉(ビタミンB1)やオクラ・めかぶ(ビタミンC)やキムチ(乳酸菌)。できるだけ色の濃い食材のトッピングがおすすめです。

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります

☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～

【依頼元】 デイジークリニック info@daisy-clinic.com

【発行元】 KAGO食スポーツ

※転載をご遠慮ください

info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920