

運動中に気をつけて欲しいこと

「健康のため」と、運動に取り組もうとされている方、最近特に多くなりましたね。運動することで筋肉がつき、エネルギーも消費され生活習慣病の予防になるだけでなく、脳内での血流が改善され爽快感を得るなど、心身への様々な効果がでることは科学的にわかっています。

しかし、運動することで、体調や体の具合が少し悪くなったという方も実はいらっしゃいます。本コラムでは、そうならなための注意事項を書きたいを思います。

運動中に注意してほしいこと

① 水分補給に注意

運動をすると汗をかきますよね。少ししかかいていないと思われても、実は多くの体内の水分を外に放出しており、軽く考えていると脱水症に繋がります。もし脱水症状のまま運動をし続けてしまうと、命にも関わってきますので、注意が必要です。

逆に、水分をとりすぎても体内のミネラルバランスが崩れてしまい、倦怠感、嘔吐、こむら返りなどが起きてしまいます。

② 体温調整に注意

私たちの体は脳内にある体温調整システムによって37.0度前後に調整されています。運動は、筋肉がエネルギーを大量に消費して動かしますので、エネルギー代謝が活発になって“熱”が発生します。人体は体内が熱くなるのを防ぐために体表面に熱を移動させて、汗をかいて冷やします。

体内の熱をうまく逃せなくなると、脳の活動に影響することがわかっており、頭痛や吐き気などを引き起こし、意識障害にまで至ることもあります。

③ 体調に注意

運動慣れしていない方に気を付けて欲しいのが、運動をする時の体調です。疲れ、睡眠不足、発熱、下痢など、体調が悪い時に無理に運動をしてはいけません。また、体力がない方、肥満傾向の方は、運動するとすぐに体温が上がってしまい、関節・筋肉に痛みなどの負担がかかることがありますので、運動中の体調にも気を配ってください。

運動中に気を付けて欲しい最低限のこと！

■ 適度に細目に水分摂取！

運動して喉が渴いてきたら飲水のタイミング。目安は



15–20分に1回、体格にも寄りますが、コップ1杯程度、飲み過ぎないことも意識しましょう。

■ 季節や屋内外など環境に合わせて、着る服をチョイス！

運動すると基本的には体温が上昇することはわかっているので、服装は軽装で吸湿性や通気性のよい素材にしましょう。冬は、ウォーミングアップで体を温めるようにする、夏は、帽子を被って直射日光を避けるようにするなど季節に合わせたコーディネートがとても大事です。

■ その日の体調に合わせた運動を選ぶようにしましょう！

寝不足は避け、食後は1時間以上（消化してから）、疲れが溜まりすぎていない（疲れすぎると体の動き鈍くなる）など、体調に応じて運動のメニューを考え（コンディショニング・エクササイズ・ジョギング等）、運動中も体調に気を配りましょう。体調に異変を感じた場合には、無理することなく休憩するようにしてください。プロにメニューを作ってもらうのもいいかもしれませんね。

運動中に気を付けてほしいこととして“水分摂取”“体温調整”“体調管理”の視点からお話しました。運動は心身の健康に欠かせない活動ですので、キチンとした知識を持ち、楽しんで取り組みましょう。

* 参考文献

中井誠一, 運動時の発汗量と水分摂取量に及ぼす環境温度(WBGT)の影響. 体力科学 43(4).1994

鷹股亮, 水分摂取による熱中症予防: その生理学的メカニズム. 日本生気象学会雑誌 41(1).2004

厚生省, 職場における熱中症予防基本対策要綱. 2021

(文責) 廣瀬聖一郎 (理学療法士)