



### 第13回 水分補給

暖かくなってきました。日中に身体を動かしていると、多少汗をかくこともあるかと思いますが、ゴルフはマラソンなどと比べると発汗量は少ないと思われがちですが、夏場4〜6時間も炎天下の中でラウンドすると、その発汗量は2〜3リットルに達することも少なくありません。

そこで今回は、夏場に向けて大切な「水分補給」について書いていきたいと思います。

水分不足から引き起こる脱水症状による熱中症の症状はさまざまですが、初期症状には、めまい、立ちくらみ、頭痛、息さなどがあります。初期症状を無視し、脱水症状が進行すると、熱射病につながる恐れもあります。さらに血液中の水分が減少するため密度が高くなり、血液の粘度が上がります。命に関わる心筋梗塞や脳卒中などの重症に陥ることも少なくありません。また、体重の1%の水分が失われるだけで、身体機能（パワー、俊

敏性、集中力）などが低下します。ゴルフのパフォーマンスにも影響しかねません。さて、では①どのぐらいの量の②何を飲んだら良いか、そして③どのタイミングで飲まなければいけないのでしょうか？

①特に真夏、大量の汗をかく場合、15分毎に150〜200ミリリットルの水分を補給することを心掛けましょう。

運動後やお風呂・サウナ後に体重が1キロも減った、という経験があると思います。これは発汗による水分減少です。決して脂肪が燃焼して体重が減った！ということではありません。ですから、失われた水分を補うことが重要です。目安は失われた体重の150%の水分を摂取することを心掛けましょう。

②1時間以内の運動であれば、水が一番でしょう。長時間にわたるスポーツの場合、塩分などの電解質の補給または糖分の補給も不可欠となります。そのためには、ポカリスエットやゲータレードなどのスポーツドリンクが適しています。市販のスポーツドリンクには糖分が高いという問題もあります。ですから、ゴルフのように長時間でも負荷の少ないスポーツには、スポーツドリンクを水などで多少薄めて飲むことが一番ではないでしょうか。

ゴルフ場でよく見かけるゴルフプレー中のビールは、アルコールには利尿作用があるため、水分補給としては

適していないので気を付けましょう。また、コーヒーなどに含まれるカフェインも同じ利尿作用があるので、同様の配慮が必要です。夏場、朝食を抜きコーヒーだけ飲んでプレーするといったことが無いようにしてください。

③水分補給のタイミングですが、プレー前後、そしてプレー中にも摂取することが重要です。水分は直ぐには身体に吸収されません。プレー2時間前に500ミリリットル程度の水分を摂り、プレーに備えることを心掛けましょう。プレー中にも常にスポーツドリンクなどを持ち歩き、こまめに水分補給することが大切です（15分毎に150〜200ミリリットルの水分）。

喉が渴いたから飲むのでは遅いので、その前の水分補給を心掛けるべきです。プレー後の水分補給は①で述べたように、体重が目安になります。例えば1キロ減ったら1500ミリリットルの水分を摂取することが目安となります。ただ、一気に1500ミリリットルの水分を摂っても身体に吸収されません。数時間かけて摂取することが大切です。また、スポーツ後は糖分を摂ることも大切ですので、水分補給と同時に②がお勧めです。毎年、プレー中の熱射病や脳卒中で病院に運ばれたりす



#### 高田洋平 Biography

ゴルフを中心としたスポーツリハビリを学びたいと渡米。バージニア州のシェナンドア大 (Shenandoah University) に入学し、ゴルフ部に所属。卒業後、コロンビア大学で Doctor of Physical Therapy (理学療法士博士号) を取得。コロンビア大学病院で働いた後、現在ブロンクスの Montefiore Medical Center で外来リハビリを担当。Board Certified Orthopedic Clinical Specialist (OCS)、ゴルフリハビリの資格: TPI (Titleist Performance Institute) Medical Profession Level III プロバイダー



NYの真夏の祭典「ベスト30ゴルフトーナメント」が今年も、9月1〜3日の3日間の日程(女性部門2日、3日)で開催されます。さらにゴルフダイジェスト(GDO)と提携し、宮崎シーガイアで行われるGDO全国大会へのアメリカ予選大会としても認定されました。こうした大会にぜひ参加し、腕試しをしてみたい方が多いのでは？詳しくはwww.best30golf.orgまでお問い合わせ下さい。

る方が後を絶ちません。脱水症状は事前に防ぐことが可能ですし、疲労や脱水症状によるパフォーマンス低下を防ぐためにも、適切な水分補給を行ってゴルフをエンジョイしてください。

もちろん、熱射病や脱水症状は十分に配慮をしても起こることがあります。めまいや頭痛などの初期症状を感じたら、無理をせず涼しい場所へ休むことが賢明です。