

連合会長 各位
地連会長 各位

公益財団法人全日本弓道連盟
会長 加藤 出(印略)
医・科学委員会
委員長 近藤 京子

冬季の脱水症について

標記のこと、夏季の熱中症・脱水症については周知の通りですが、冬季においても脱水症について下記により医・科学委員会として注意喚起いたします。

つきましては、各地連において会員各位に周知を図っていただきますようお願い申し上げます。

記

【かくれ脱水…冬季の脱水の特徴】

昨今「かくれ脱水」という言葉が取り上げられることが多くなっております。いわゆる「脱水症」とは、体内の水分が体重の2～3%減った状態を指します。「かくれ脱水」はそれより少ない、0～2%くらい減った状態を示します。体重50kgの人が1kg減ると2%の減少になります。

冬季は、夏季と違って短時間に多量の汗をかくことが少ないため、喉の渇きも感じにくく水分補給がおろそかになりがちです。加えて、水分摂取によってトイレに行く回数が増えることを避けるため、意図的に水分を控える方もいます。さらに冬季は空気が乾燥して湿度が低いいため、皮膚や呼気からの水分蒸発量（不感蒸泄）が夏季よりも多くなります。これらの状況が重なり、冬季の脱水は知らず知らずのうちに進行しやすくなります。

【体から失われた水分はしっかり補給を】

アスリートにとって、水分喪失はパフォーマンスを低下させるリスクが高くなります。冬季で筋肉が冷えた状態でさらに脱水傾向にあると筋肉がつりやすくなります。体重が2%以上減らないように（50kgの選手は1kg以上減らないように）しましょう。また、高齢の方は「かくれ脱水」の状態のまま、例えば入浴することでさらに水分を失うと脱水に繋がっていきます。その結果、ヒートショックになりやすく、立ちくらみや場合によっては脳梗塞、心筋梗塞のリスクも高まります。令和2年2月には、冬の寒冷刺激と脱水によると思われる脳梗塞の事例も地連から報告されております。

こまめな水分補給、運動前と後の水分補給、入浴前や後の水分補給と意識して水分摂取をすることが好ましいでしょう。

【日頃から規則正しい生活を】

最後に、これは夏季も冬季も通じて同じことが言えますが、夜更かしによる寝不足の状態や朝食を抜いて運動をすることも脱水症に繋がりがやすくなります。1日3食をバランスの良い食事内容で摂取し、早寝・早起きの習慣など規則正しい生活を心がけましょう。そうして事故のリスクをできるだけ下げたうえで、安全に弓道修練を継続していくように心がけてください。

以上