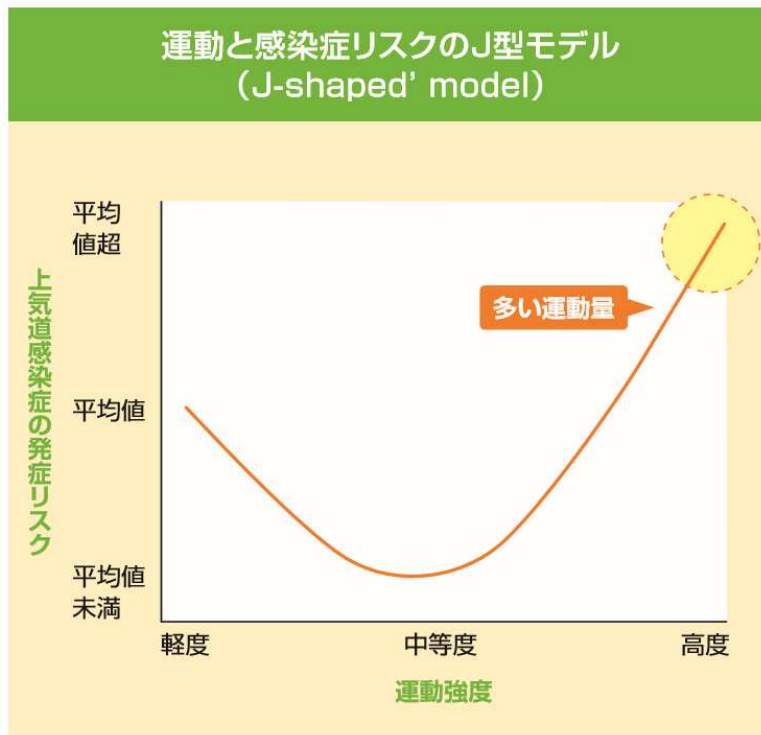


【選手における感染予防策】

激しいトレーニングは上気道感染症にかかりやすくなる



Nieman DC Med Science Sports Exerc 1994から引用改変

運動の量や強度を横軸に、感染症の感染リスクを縦軸にした「運動と感染リスクに関する J-カーブ」と云われるグラフです。これで分かるように、適度な運動によって免疫機能は向上し感染リスクを減少します。しかし、激しい運動や過酷なトレーニングは免疫機能を低下させ易感染性を惹起することは広く知られています。

中程度のエアロビクス後、2時間ほどで免疫機能は回復しますが、フルマラソンの後は、免疫機能の回復まで2日以上掛かるという報告もあります。フルマラソンやフルのアイアンマン(トライアスロン)のような過酷な持久性スポーツでは、競技終了後2週間で50～70%に感冒の症状を呈し、その感染リスクは通常の2～6倍になるという報告も…。

新型コロナウイルスの感染が懸念される環境では、過酷なトレーニングは感染や重症化のリスク増加を否定できません。アクラブでは、感染懸念がある期間においては、免疫機能が低下しない範囲内での練習方法を模索し実践しますのでご安心ください。

◆選手や保護者の方をお願いしたいこと。

- ① バランスの良い食事を心がけてください。三大栄養素と云われる「炭水化物(糖質)」:「脂質」:「タンパク質」の理想的なバランス(=60:25:15)に留意し、バランスを損なわないよう気をつけます。
- ② 低炭水化物(低糖質)などを志向してはいけません。免疫を低下させないためにも炭水化物(糖質)をいつも以上に摂ってください。
- ③ ビタミン C、ビタミン D を積極的に摂取します。太陽に当たるのを避けることはビタミン D 不足を助長します。

選手の練習において“密”を避けるソーシャルディスタンスの確保は決して容易ではありません。勿論、できる範囲内で“密”を避けるべく取り組んで参りますが、上記の対策はそれ以上の効果を期待できます。