

アスリートにおける感染予防のためのコンディショニング

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第2章 1 96～108ページ

提言

- アスリートはより高い競技パフォーマンスを獲得するため、激しい運動トレーニングを行っている。しかし、過剰な負荷で長時間・高頻度の運動を継続すると競技パフォーマンスの低下や慢性的な疲労に陥るだけでなく、かぜ症候群（感冒）への罹患のおそれもある。日常のトレーニングや試合、競技会に万全な体調で臨むためには、感染症の回避は必須であり、早い段階で予防策を講じる必要がある。アスリートは、どのようなときに免疫低下が生じやすく、その際にどのようなサインがあるのか、どのような対策を行えばよいのか、知識をもち実践できるスキルを備えておくことは、アスリートのコンディショニングの観点において非常に重要である。

背景と課題 アスリートが感染症にかかることで生じる問題

①個人の競技パフォーマンスの低下

感染による体調悪化でトレーニングなどの強化活動が停止され、体力の低下につながる。

②チームの競技パフォーマンスの低下

チームメイトに感染することで競技パフォーマンスの低下や欠員が生じる。また、サポートスタッフへの感染でサポート機能の低下を招く。さらに、チーム内で蔓延することでチームの強化活動の停止につながる。

③試合の欠場、代表選手の辞退・変更

感染による体調悪化や競技パフォーマンスの低下のために試合を欠場しなければならないことがある。また、他者への感染・蔓延を防ぐために代表選手の変更などの措置をとることもある。

④薬による“うっかり”ドーピング

体調悪化で手元にあった禁止物質入りの薬をつい飲んでしまう。

背景と課題 アスリートにおける免疫低下の要因

①激しい運動：持久性運動や間欠的運動（実施時間が長くなるほど免疫機能の回復に時間を要する）

②減量：体重階級制競技などで行われる脱水や食事制限をともなう減量

③高地滞在：高地・低酸素環境における長期滞在により、トレーニング後の免疫機能の回復が抑制される。

④月経異常：無月経や希発月経の女性アスリートは免疫機能が低く、感染リスクが高い。

⑤長距離移動：海外への長距離移動により免疫機能が低下する（機内の低酸素・低湿度が影響）。

アスリートは免疫機能が低下しやすい環境に置かれているため、感染リスクの低減のために免疫機能に着目したコンディショニングが重要である。

実践方法 免疫低下のサイン

感冒の予防に働く「唾液分泌型免疫グロブリンA:SIgA」の測定で感染リスクを評価できる。また、以下の主観的なサインによって簡易的に免疫機能の状態を評価できる。

①休養しても、いつも以上に疲労が残っている。

②就寝時すぐに寝つけない、起床時なかなか起きれない。

③水分補給を行っても口の乾きが続く。

実践方法 アスリートにおける感染予防のためのコンディショニング

①病原体の侵入を防ぐ行動

- ・こまめな手洗い（特に指先を入念に洗う） ・マスクで保湿、飛沫を飛ばさない。
- ・目、鼻、口の粘膜をさわらない。

②トレーニング内容の調整

- ・運動量を抑えると免疫機能は回復する。 ・レジスタンス運動は免疫低下しにくい。
- ・運動時間が長くなるほど免疫機能の回復に時間を要する。

③免疫機能のリカバリー

- ・運動による免疫低下からの回復を鍼治療やマッサージで促進させる。
- ・1日7時間～9時間の睡眠を心がける。
- ・“心地よい”と感じるリラックスできる方法（温浴、アロマセラピー、音楽など）や笑うこともよい。

④栄養学的なアプローチ

- ・日々の乳酸菌摂取などで運動による免疫低下に備える。
- ・たんぱく質、ビタミンA・Dの不足にも注意する。