

登れるためには

山のからだの  
身体を  
考える

第16回

女子美術大学名誉教授（スポーツ生理学）  
石田良恵

自宅でできる疲労回復法

縦走後や長時間の登山後に数日間だるさや痛みを伴う疲労に襲われることがある。疲労は全身の疲労感の場合と、下腿部、大腿部、肩、上腕部などの筋肉痛が局所に現れる場合とがある。それらの原因は現在の自分の能力以上の仕事量により、身体の前バランスが崩れ、疲労感や痛みとなって身体からの警告が現れたものである。人は加齢に伴い身体全体の諸器官や機能、中でも内分泌系の回復能力は低下してくるので、若い時のように十分な睡眠だけでは疲

労をカバーできなくなる。山は楽しいけれど最近では疲れがなかなか抜け切らないなどの疲労回復に関する悩みが加齢と共に多く聞かれる。

このような時は、けがや故障がない限り、鍼灸、マッサージ、ストレッチ、軽い運動、風呂、温熱療法などで血液循環を良くする方法と、食事療法で身体の内側から疲労回復を図る方法が考えられる。今回は自宅でできる疲労回復法で、崩れた身体の前バランスを早期に切り替え、次の登山につなげたい。

入浴の効果

自宅でできるもつともポピュラーな疲労回復手段が入浴である。ここでは温度調節に気を付けたい。37〜40℃のぬるま湯に20〜30分程度の半身浴は、副交感神経の働きも高まって全身のバランスを調整し、心身をリラックスさせることで筋肉の緊張を和らげる。血液循環を良くする意味では、血液が体内を一回りするの約1分間かかるので、体温よりやや高い温度での入浴は、直腸温が次第に上がることで体内の代謝能力を高める。また風呂の水圧は全身にかかるので、内臓が刺激され全身のマッサージ効果も首までつからず半身浴とする。更に入浴剤などを使用

して、自分の好きな香りや入浴剤のもつ効能も心身にプラスとなり疲労回復を助けてく

れる。42〜43℃の高温に短時間さっと入る人もいるが、皮膚温は上がるものの疲労回復という意味では逆に自律神経の働きが高まり、リラックスした状態とはなり難い。また入浴の際は十分に水分を補給し、脱水状態にならないような注意が必要である。

現在、筋肉痛のある筋の修復にはヒートショック・プロテインというたんぱく質の存在やその働きが研究され、筋肉を温めることの効果が報告されている。その点でも登山帰りに、ゆったりした長めの入浴で全身を温める行為は推奨できる。ただし、その前に下山後の栄養補給が大切で、くれぐれもビールが優先ではない。

食事とサプリメントで補う

身体を動かすエネルギーは