

『スポーツドリンク徹底解説・2023』

その本当の姿を明らかにする・その3』

大阪市豊田歯科医院 豊田裕章先生



経口補水液との出会いから啓発活動へ

・ 70年代後半、大学硬式テニス部の大会などで、最新の水分補給のアイテムとして出会ったのが、アメリカからやってきた「ゲータレード粉末」で、テニスボール缶に水と粉末を入れて混ぜて、試合時にはコートチェンジのたびに飲んだりした。高校まで練習中は水を飲むなど指導を受けてきたので、これはとても新鮮だった。

ポカリスウェットも1980年から発売、これらが最新の医学的根拠に基づいた水分補給法なのだと信じて、夏の練習や試合時に利用していた。はじめは甘くておいしいかなと思っても、甘すぎる味、口の中の後味の粘っこさが好きではなかった。疑問を感じながら、でも、これが最新のアメリカのスポーツ医学に基づいた適切なやり方だと思っていた。(OS1が発売されたのは、ポカリが世に出た21年後の2001年である)

ところがそうではなかったのだ。

大げさに言えば、運命を変えてくれた本に出会ったのだ。それが、子どもの食生活のことを勉強していて、書店で見つけた2000年発行の中公新書「子どもの食事」だ。

著者は、小児科医で神戸大学臨床教授もされていた根岸宏邦先生。この本の中で、ORS＝経口補水液のことが、20世紀の栄養学上の最大の発明と紹介されていたのだ。ブドウ糖2%が補水に最適なこと、スポーツドリンクには様々な問題があることも知った。その内容には驚くばかりだった（とくにp120～125、197～201）。

猛暑などでの運動時、最悪の選択は、がまんして何も飲まないこと、命を守るためには何も飲まないよりは、スポーツドリンクを飲む方がまだましだ。(アルコールや浸透圧濃すぎの液体は禁忌)

しかし、最適かつ必要なのは、スポーツドリンクではなく、脱水状況に応じて経口補水液を適切に利用することだ。スポーツ指導者は、ここを勘違いしてはいけない。

運動時や夏場に、スポーツドリンクを水代わりに飲むとむし歯は多発する。そして、肥満や血糖値の乱高下、遅延性低血糖症、糖尿病、低ナトリウム血症、ビタミンB1欠乏とウェルニッケ脳症、食生活の内容の劣化など、様々なリスクが高まる。注意してほしい。

スポーツドリンクを飲むくらいなら、経口補水液を2倍に薄めて飲む方が、はるかに有効で副作用の心配も少ない。

(ポカリスウェットやアクエリアスで大丈夫なら、なぜOS1やアクエリアス経口補水液などの商品があつて発売されたのか、科学的な背景を考えれば、誰でもわかることである)

すぐに、講演や学習会、ネットで情報発信、会報などで記事投稿して、脱水症対策と経口補水液について

て正しい知識を伝えるべく、15年くらい前から啓発活動に取り組んできた。

しかし、スポーツドリンクはむし歯のリスクはあるが体にはよい、という誤解が多く、ORSも経口補水液もOS1も知らない人がほとんどで、微力な私ごときの活動では、情報は広がらなかった。

そんな閉塞状況を変えることができたのは、小児歯科医として著名な尊敬する岡崎好秀先生のおかげである。

2015年&2016年に、岡崎先生が主宰されている公衆歯科衛生研究会＝ネコの会、にお招きいただき、「スポーツドリンク徹底解説 ～その本当の姿を明らかにする～」というタイトルで、経口補水の講演をさせていただいたことで、全国の歯科医師はじめ歯科医療関係者に、徐々に内容が広がった。

岡崎先生も、著書やネット通信や執筆記事の中で、私の発信情報をたびたび紹介してくださった。岡崎先生には、本当に心から感謝申し上げる次第だ。

子どもたちの健康を守るため、丈夫な体づくりのために、経口補水液のことをきちんと理解して、学校保健関係者が協力して正しく情報を活用し実践していけば、むし歯を減らすだけでなく、脱水症・熱中症対策に大いに役立つことを確信している。今後もできる限りの努力を続けていきたい。

講演要旨

- 熱中症の初期症状が「脱水症」
- 「脱水症」は、水分と塩分（電解質）が失われた状態
- 「補水」とは、水分と塩分（電解質）の同時補給
- のどの渇き・少量の発汗程度なら、水かお茶（麦茶）
- 初期の脱水症対策には、水で2倍に薄めた経口補水液を摂る
- 大量発汗や脱水症対策には、経口補水液を摂る
- 経口補水液の基本は、「糖質2%前後・塩分0.3%前後」
- 経口補水液の糖質は「ブドウ糖」がベスト
- 経口補水液の塩分濃度は、汗のかき方、下痢の程度で加減する
- 経口補水液は糖分で吸収速度が、塩分で吸収力がアップ
- 市販の経口補水液は人工甘味料のため甘すぎるものが多い
- スポーツドリンクのほとんどが糖質過多、塩分過少
- エネルギー補給飲料は「糖質8%」が目安
- 補水はハイポトニック（低張）で、エネルギー補給はアイソトニック（等張）かさらに濃い浸透圧で

略歴

1957年大阪市生まれ。1981年福岡県立九州歯科大学卒業。1984年大阪市浪速区にて開業。
1999年に食・健康・楽しい生き方を学ぶ市民学習会『おむすびの会』を発足、産婦人科医師で日本笑い学会副会長の昇幹夫先生と活動を続けている。近畿農政局「食育仕事人」登録、これまで食育や経口補水についてなどで、全国で400回以上講演している。