

オーバートレーニング症候群



●○オーバートレーニング症候群とは?○●

スポーツ活動や筋力トレーニングで生じた生理的な疲労や精神的な疲労が、十分な回復をしないまま積み重なり、常に疲労を感じる状態（慢性疲労状態）となることです。一気に激しい運動を行うこと疲労困憊してしまうオーバーワークとは違います。



●○どうしてなるの?○●

スポーツトレーニングは日常の身体活動レベルより大きな負荷の運動をすることによってトレーニング効果が得られるという原則があります。しかし、急激なトレーニングの負荷、過密なスケジュールや不十分な休息・栄養・睡眠、過度の精神的なストレスなどは疲労が回復せず、かえって競技成績やトレーニング効果が低下してしまいます。

オーバートレーニング症候群の初期症状は軽くて気が付きにくいものですが、症状が進行していくと、全身倦怠感、食欲不振、睡眠障害などの症状がみられるようになり、更にひどくなるとうつ病に似た精神状態がみられます。

オーバートレーニング症候群の症状

軽症

日常生活での症状は全くなく、ジョギング程度ではなんでもないが、スピードが上がるとついていけなくなる



中等症

日常生活でも症状を感じることもあり、ジョギング程度でもややつらい状態。



重症

日常生活での症状も強く、ジョギング程度でも辛くてほとんど走れない状態。身体にも精神にも症状がみられる。



健康的な身体のため推奨されている運動。運動不足の解消や体重管理のために、以前に取り組んでいた競技や新たなスポーツ、筋トレなどにチャレンジしている方も多くおられるのではないのでしょうか。オーバートレーニング症候群は、競技選手だけの症状ではありません。スポーツ活動やトレーニングは休養と栄養のバランスが大切です。

●○症状の早期発見が大切○●

オーバートレーニング症候群は日ごろの起床時の心拍数や体温のセルフチェックで早期発見が可能です。疲労症状が高まるにつれて起床時の心拍数の増加や体温の上昇がみられます。（1分間に10拍以上増加していると要注意）



オーバートレーニング症候群のサイン



- ・筋肉痛や疲れがなかなか回復しない
- ・安静時の心拍数や血圧、体温の上昇
- ・風邪などの感染症にかかりやすい
- ・意欲が低下する
- ・寝つきが悪い
- ・イライラする



●○予防しましょう○●

普段からトレーニングの量に見合った休養・睡眠・栄養補給を心がけましょう。体調の悪いときは、トレーニングのメニューを変更したり負荷を軽くする、トレーニングの時間を短くする。また、運動を中止するなどして対応し、栄養をしっかりととり、体を休めることが大切です。

●○それでもなってしまったら? ○●

オーバートレーニング症候群の治療法は、運動を控えてゆっくりと休養をとり、バランスの良い食事を摂ることが基本です。ビタミンB群やビタミンCの摂取が良いとされています。症状が重くなると回復に時間がかかるので、早期発見して対処しましょう。起床時の疲労感がなくなるまで休養が必用です。



※スポーツ活動による不調など気になる症状がある場合は、薬局薬店の専門家に相談しましょう。

山口市小郡下郷844-4

三好薬局

湧永製薬(株) No.382 20220501

<参考>

1. 健康長寿ネット「オーバートレーニング症候群とは」
2. e-ヘルスネット「オーバートレーニング」
3. 町田市立総合体育館「健康コラム vol.57」
4. 白山 正人：オーバートレーニング症候群、体力科学（1996）45、395～398