



オーバートレーニングの予防

～慢性疲労から起こる危険な兆候～

3月は環境が変わり、心機一転これから運動を始めようという方や、寒さが和らぎ、春の訪れを感じるとともに運動を始めようという方が増える時期と考えられます。そこで、今月号では、オーバートレーニングについてご案内いたします。トレーニングが楽しくても無理は禁物です。ぜひご参考ください。

オーバートレーニングとは？

スポーツ活動や、筋力トレーニングなどで生じた生理的な疲労や精神的な疲労を、十分な回復期間を取らずに積み重ね続けていくことであり、常に疲労感を感じる状態（慢性疲労状態）になることを指します。

その状態を『オーバートレーニング症候群』と言います。

※一度に激しいトレーニングを行なって疲労困憊してしまう『オーバーワーク』とは異なります。

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と言っていいほどありませんがトレーニング強度が上がるとついていけなくなります。

なんだか、最近扱う重量が落ちてきたなあ。。。

中等症

軽いトレーニングでもややつらく感じるようになり、トレーニング強度が上がるとできなくなります。加えて、やる気も出なくなります。

いつもの重量以上に重く感じるし、今日は気が乗らないなあ。。。

重症

軽いトレーニングであってもできないような倦怠感が出てきます。日常生活においても睡眠障害、集中力の欠如、食欲不振等の症状が出てきます。

疲れが取れないし、最近よく眠れない。食欲も落ちたし、元気がでないなあ。。。

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、体重減少等の症状がみられるようになり、更にひどくなると、うつ病に似た精神異常を示すようにもなっていきます。重症になると回復までに長い時間が必要となりますので、日頃からトレーニング量に見合った十分な栄養と休養を取る必要があります。

オーバートレーニング症候群のサイン

生理学的サイン

- 筋肉痛や疲労状態の継続
- 起床時の心拍数の増加
- すぐに風邪をひく
- 安静時血圧の上昇

心理学的サイン

- 意欲の低下及び喪失
- 睡眠障害
- 食欲不振
- いらだち、抑うつ

オーバートレーニングの原因・予防と対処法について

オーバートレーニング症候群は、急激なトレーニング負荷、不十分な休息・睡眠・栄養、過密スケジュール、精神的な過剰ストレスなどによって引き起こされます。過剰な肉体的又は精神的なストレスが長期間に渡って継続してかかることで、視床下部-下垂体系の機能不全をきたし、脳下垂体から分泌されるホルモン（コルチゾール、カテコラミン、テストステロン等）のバランスが崩れるためと考えられています。

オーバートレーニング症候群の予防について

普段からトレーニング量に見合った休憩・栄養補給を心掛けていきます。また、トレーニングの調子が悪いときには無理をしないようにも心掛けていきます。「もっと頑張らなければ」と、無理をしてしまうと逆効果です。調子が悪いときにはメニューを変更して、ゆっくりとしたウォーキングやエアロバイクにて負荷を軽くして全身を動かしたり、ストレッチポールやフレックスクッションを使用したストレッチ等を行なうことも有効です。また、運動を行なわず栄養をしっかり取って身体を休めることも大切です。

オーバートレーニング症候群かな？と感じたら

貧血や感染症などの疾病が見られないにもかかわらず、以下の変化があればオーバートレーニング症候群の可能性がります。身体の怠さや、食欲低下、寝つきが悪い等の症状がでましたら、心拍数や血圧をチェックしてみましょう。また、オーバートレーニング症候群は日頃のセルフチェックで早期発見が可能です。特に起床時の心拍数が増大するといわれているため、起床時に心拍数をチェックすると予防に役立ちます。

起床時の心拍数をチェックしてみましょう！

心拍数、血圧の変化

- 起床時の心拍数増加
- 安静時の血圧上昇
- 運動後の安静血圧への回復遅れ

起床時の心拍数と、疲労症状との関連性は非常に強く、疲労症状の高まりと平行して、起床時の心拍数が増加するとされています。起床時の心拍数の急激な増加（10拍/分以上の増加）はオーバートレーニング症候群を早期発見する上で有効な指標と考えられます。

オーバートレーニング症候群の対処法について

オーバートレーニング症候群の対処法としては、運動を控えて身体を休めることが基本となります。起床時の疲労感が抜けるまでしっかり休むようにします。栄養面においても、バランスのいい食事をとることが重要で、特にビタミンB群やビタミンCを摂取すると良いとされています。