

暑さとの闘い！

和田 順一

人間は、自律神経の働きで36～37度の体温を維持しています。この温度帯で、体内の酸素が最も良く働くからです。病気で体温が42度まで上昇すると、身体の蛋白質が変性を始め、死に至ります。

体温は、運動によって筋肉から発生した熱で上昇します。あるマラソン大会で参加者の直腸温度を測ったところ、59人中47人までが39度以上になり、優勝者の場合は、41.1度まで上昇していたそうです。それでも大きな問題にならないのは、発汗による放熱作用と、それを支える水分摂取のお蔭です。

夏のマラソンのように、高温、高湿、無風、直射日光という悪条件の下では、1時間に1～2リットルの発汗がありますから、十分な水分補給が重要です。

もし、体重の2%にあたる脱水があると、運動能力は10%落ち、3%の脱水があると、運動能力の低下を明確に意識できます。さらに進むと、血液が濃縮され、疲労感、倦怠感、頭痛、めまい、息切れ、低血圧、心拍数上昇による心臓への負担等々が現れ、いわゆる熱中症となったり、筋肉の痙攣が起こってしまいます。

というわけで、毎年7月上旬に開催される「8時間耐久レース in 所沢」の私の過去8回の記録も、暑さに非常に影響されています。2005年と2006年には、朝8時から夕方4時までの8時間で走った距離は共に62.7Kmでしたが、最高温度が、それぞれ23度と29度という好条件でした。

ところが、最高温度が34度もあった2011年には42.198Kmしか走れませんでした。

今年7月7日の予想最高温度は、同じ34度!!!実際の埼玉県最高温度は、35度を超えていたそうです。皮肉なことに、大会前日の7月6日に関東甲信越地方が梅雨明けし、太平洋高気圧の張り出しもあって、それまでの26～27度から、一挙に34～35度となってしまいました。

さてさて、そのような悪条件の下で、私は何キロ走れるか?2年前と同じ42Kmくらいかな～と考えていました。

当日は、04:00起床。05:22に家を出、新柏から柏経由で乗り継いで、日暮里(にっぽり)に着いたのが06:11。既にこの時間で日差しは強烈!プラットフォームから見える太陽は、ガラガラと輝いています。さらに高田馬場で西武新宿線に乗り換えて航空公園駅に着いたのが07:18。駅から一歩外へ出ただけで、くらくらする感じ!!!

受付と着替えを済ませ、08:00に約800人がスタート。その直前に、2年前の奥武蔵78Kmで知り合ったTさんと久しぶりに再会。お話でもしながら、気楽に走ろうか?とも考えたのですが、割と軽快に走れたので、そのまま離れてしまいました。彼女にとっては、厳しいレースです。というのも、前日に5Kmと42.195Kmを、同じような猛暑の下で走って、翌日に8時間耐久レースに参加するという「3種目耐久レース」のメンバー約150人の一人なのです。

3.246Kmの公園周回コースの1周目は、21分50秒、2周目が21分34秒。以下、6周目までが20分台を維持できました。

2年前は、1周目にして24分09秒、20分台をキープしたのが3周目までですから、同じく最高温度が34度という条件でも、今年は2年前より快調なようです。

とは言え、10時くらいを過ぎると、半分くらいの人が歩いている、という感じで、私も登りの坂道は歩くことにしました。

大会本部がある、スタート＝ゴール地点には、飲み物や食べ物が豊富に用意されています。メロン、バナナに始まって、トマト、キュウリ、おにぎり、冷やし中華、お蕎麦、アンパン、蒸しパン、かき氷、飴、梅干し、塩、かりんとう、お煎餅等々が順番に出されます。一度にたくさん食べると、お腹が重くなりますから、食べるのは一口ずつくらいにします。ただ、氷で良く冷えたコーラやスポーツ・ドリンク、オレンジ・ジュース、Sprite、水など、飲み物は十分に取りました。

帽子を脱いで、頭に手をやると、熱い！公園には水飲み場もたくさんあり、頭から水を被り、手や脚も濡らしますが「焼石に水」という感じで、瞬間的には気持ち良いのですが、すぐに乾いてしまいます。

12時過ぎに9周、つまり29Kmを走破。2年前は、8周でしたから、嬉しい限りです。しかし、1時ごろには持病の腰痛が出てき、一時、草むらでストレッチするはめとなりました。午後2時ごろは、最高に暑いというか、熱い！感じでした。その中を、バットマンや、タイガーマスクの仮装で全身を覆った人が走っています。恐るべし！

3時ころになりますと、さすがの日差しもほんの少し弱まった感じで、走りやすい温度ではあるのですが、7時間も身体を動かしてきたわけですから、身体がもう言うことを聞いてくれません。

こうして私の場合、15：30に15周、つまり48.69Kmを走って完了としました。あと30分の時間がありましたが、1周するには、もうギリギリだろうと判断した次第です。それに、既に2年前より7Km近く多く走っていますから上出来でしょう。

では、最高温度が共に34度の下で、何が幸いして今年の場合、2年前より良い結果となったのか？一つは、やはり、トレーニングでしょう。6月は、215Kmを走りました。やはり、フルやウルトラに出るには、最低でも月に200Km以上を走るべきかと思います。加えて、4月から6月まで、週末に17Kmくらいのハイキングと20KmくらいのLSDを繰り返したことも良かったのではないかと考えます。

もう一点は、体重を絞り込んだことでしょう。1月の平均が63.2Kgであったのに対し、2月には62.9Kg、3月で62.8Kg、4月は62.3Kg、5月が61.9Kg、そして6月の61.4Kgまで徐々に落とせ、身体が軽い感じがありました（身長は、171.4cm）。

帰宅途中に、ジムへ寄り、少し泳いでから筋肉をほぐすために入念なストレッチをしたのですが、その後の体重は、59.4Kg!!! あれだけ飲んで食べたのですが、2Kgも減。これは、6月の平均体重である61.4Kgに対し、3.3%の減少＝脱水ですから、極度の疲労を感じたはずで。血圧も、136/88と基準より上下共に高く、脈拍は、通常が60台なのに対して75と多いです。帰宅時の万歩計は、66,630歩を示していました。

さあ、次は、3週間後の奥武蔵78Kmです。これは、現在の私にとっては超困難な壁です。7時間30分で48.69Kmを走ったということは、12時間が制限時間の奥武蔵では、単純比率で計算すると、77.9Kmまで走れることになります。しかし、7時間半から12時間までの後半の疲労と、今回のように平坦なコースと違って、山道であることを考慮すると……。さてさて、どうなりますことやら……。

(完)