ライダーのための脱水予防

私はバイクに乗り始めてから今年で51年目になりますが、遠乗りの帰りに脱水による軽度の意識混濁と脱力感に襲われ、走行困難になったことがあります。
その経験を基に、
ライダーが陥りやすい脱水の危険性について説明します。





社会医療法人清仁会
亀岡シミズ病院
副院長　泌尿器科　米田 公彦

① ライダーの醍醐味"風を感じる"の裏側

"風を感じる"ことはバイクの醍醐味でもありますが、注意が必要です。
風に当たると体表面の体感温度を低く感じるようになり、
体の中心部の異常な体温上昇に気付くのが遅れがちになります。

② 腎臓で作られる尿の量

私たちの体では、吐く息と皮膚表面からの蒸発により1日当たり700～900mlの水分が無意識のうちに失われています。
この"不感蒸泄"は走行風に当たることでさらに増加し、水分不足の増悪要因となります。
さらに人間の体は、風にさらされると「体内に過剰な水分がある」と勘違いしてしまい、腎臓でたくさんの尿を作って水分を体外に排出するしくみになっています。
これらの現象により、バイク走行中は普段より脱水の危険性が高まります。

③ 水分はどのタイミングで？

脱水防止対策としての水分摂取にも注意が必要です！
一度にまとめて水分を摂るとまず血管の中に水分が入りますが、血管周囲の細胞に行き渡るまで時間がかかるため、それまでの間は血液の濃度が薄くなります。
すると、体が勘違いして、たくさんの尿を作り、体内の水分が失われてしまいます。

水分は一度にまとめてではなく、
少しずつこまめに飲むのがコツです。



④ 水分の接種量は？

摂取する水分の量については、普段は1,500～2,000mlが適量とされています。
しかし、飲むタイミングを間違えると、頻尿の原因となってしまうので、私は「尿の濃さ」に着目することをお勧めします。
例えば、透明に近ければ水分は足りている状態ですが、ペットボトルの緑茶ぐらいであれば「やや脱水ぎみ」、麦茶くらいであれば「完全に脱水状態」です。ツーリングの途中で休憩した時に尿の色を観察し、適切な水分補給を行ってください。

尿の色で脱水状態をチェックしよう

- 「水分が足りてる状態」
- 「やや脱水ぎみ」
- 「完全に脱水状態」

⑤ 脱水状態の症状とは？

脱水状態になると、判断力の低下、めまい、脱力やけいれんといった筋肉の異常などの症状が出て、安全なバイク走行ができません。
「早めの休憩」と「十分な水分補給」を心掛け、バイクライフを楽しんでいただきたいと思います。



京都府警察 × シミズ病院グループ