

CHECK 3

「いい気分で走る自分を想像する」だけでも
リラックスできる

レースの際に緊張しすぎてお腹を下してしまうランナーには、気持ちのコンディショニングが役立つ可能性がある。コースを下调べしながら、いい気分で走っている自分を想像したり、ワクワクするよう

な自分なりの目標設定をするなど、手軽なメンタルトレーニングのテクニックから試してみることがおすすめ。結果を恐れず、自分にとって楽しみなチャレンジだと思えば不安も小さくなるはずだ。

TROUBLE

16

レースの日に限って お腹の調子が悪くなる……

まずは①～④のなかで気になる項目がないかをチェック!
自分に合った改善法を試してみよう

改善策

Q

脳腸相関(のうちょうそうかん)とは?

脳と腸はお互いに影響を及ぼし合っているという仮説。たとえば、ストレスを感じるとお腹が痛くなったり、便意をもよおすことがある。これは脳から腸に向かって、自律神経やホルモンなどを介してストレス情報が伝わるためと考えられている。逆に、腸の状態が脳に影響を与えることも。腸が細菌やウイルスに感染してコンディションを崩した際に、脳において不安や焦燥感が生じることがあるといわれている。まだわかっていない点も多いが、脳と腸との関係については専門家の間でも高い関心が寄せられている。



CHECK 4 過敏性腸症候群(IBS)の可能性も考えよう

検査で確認できるような病気がないにもかかわらず、半年以上の間、ひと月に3回以上の腹痛や下痢で困っているという場合、過敏性腸症候群の可能性が考えられる。脳の中樞神経系と腸管の間には「脳腸相関(のうちょうそうかん)」とも呼ばれる複雑なしくみがあるといわれており、さまざまな要素が複合してお腹の不調をきたすことがある。過敏性腸症候群の場合には、必ずしも簡単に治るというものではないが、いくつかの治療法がある。ランニングのときだけではなく日常生活にも支障があるという人は、心療内科や消化器内科に相談するもひとつの方法だ。

CHECK 1

睡眠状態・疲労度を
チェックしよう!

仕事に追われてヘトヘトな状態や、寝不足でランニングすることはお腹の調子を崩す大きな原因に。疲労や寝不足は消化管活動の不調を招くため、レースに向けて疲労をためないトレーニング計画や、十分な睡眠時間の確保を心がけよう。また、疲労感が非常に強いときはトレーニングを休むことも必要だ。

HAAAAA.....



じつは、一般ランナーだけではなくエリートランナーのなかにもこういった悩みをもつ選手がいる。お腹を下してレースに臨むと、走りに集中できないばかりか、脱水状態にもなりやすく、せっかくの本番で実力を発揮することができない。たびたびお腹を下すという人は、以下の項目をチェックをしてみよう。

CHECK 2

食事・飲み物をチェックしよう!

レースに向けてのカーボローディングや、スポーツドリンク、サプリメントなど、普段と異なるものを摂取することで下痢を起こすケースがある。注意すべき物質には、ソルビトール、マンニトール、スクラロースなどの吸収されにくい甘味料をはじめ、果物に含まれる果糖。そのほか、乳製品に含まれる乳糖もとりすぎると下痢を引き起こすことがある。また、アルコール、辛みの強い刺激物、カフェインのほか、マグネシウムなどのミネラルを多く含む水(硬水)やサプリメントのとりすぎにも注意しよう。