



宮城県で2012年10月  
にあったハーフマラソン大  
会で、男性ランナーが突然  
倒れた。意識を失い、けい  
れんを起こしていた。救護  
ボランティアの東北大医学  
部の学生らが駆けつけて救  
命処置をしたため、大事に  
は至らなかった。

東北大の伊藤健太准教授

### 走る③ 体調に気を配って

(循環器内科)によると、  
男性は酒を飲んで大会当日  
の未明に帰宅し、3〜4時  
間しか寝ていなかったら  
しい。伊藤さんは「体調が悪  
いときは出場を取りやめる  
判断も重要」と話す。

日本陸上競技連盟の調べ  
では、11年4月〜13年3月  
にあった110のフルマラ  
ソン大会で、心肺停止にな  
ったランナーは11人いた。  
集計した慶応大スポーツ医  
学研究センターの真鍋知宏  
専任講師は「心肺停止はコ  
ースのどこでも、だれに  
でも起こりうる。今までに  
ない息苦しさを冷や汗とい  
った異変を感じたら、無理  
をせずに止まってほしい」  
と呼びかける。

日本陸連は「十分な栄養  
と睡眠を」「喫煙習慣をや  
める」などとする「10カ  
条」をまとめ、安全に楽し  
く走ることを促している。

2015年(平成27年)3月31日(火) 朝日新聞朝刊  
※転載許可取得済み