

# スポーツ時の心停止に注意

マラソンなどスポーツイベントが各地で開かれる季節になった。近年、参加者が突然心停止で倒れるケースが全国で相次いでおり、専門家は体調管理に注意するよう呼びかけている。

## 東北大医師ら「体調管理を」

昨年10月の「松島マラソン」。30代の男性がスタートから1時間半後、15分付近で路上に倒れ込んだ。体はけいれんを起こし、呼吸も不規則に。意識もなかった。

当時東北大医学部の学生だった有山雄太さん(25)がすぐ後ろを走っていて気付き、駆け寄った。さらに近くを走っていた医師や看護師も駆けつけてきた。

男性にはすぐに心肺蘇生が行われ、自動体外式除細動器(AED)も使って救命処置が施された。男性はそのまま東北大病院に救急搬送されたが、11月には退院。仕事にも

復帰できたという。

男性の処置に当たった有山さんらは、東北大の医師らで作る「松島マラソンプロジェクト(MMP)」のメンバー。2003年から、コース各所に待機したり、ランナーとして走ったりしながら、緊急事態に無償で備えている。

MMPのまとめ役を務める伊藤健太准教授(循環器内科学)によると、男性は酒を飲み、大会当日の未明に帰宅。睡眠時間が3〜4時間しかなかったという。「遠くから会場まで車を運転して寝不足のまま参加し、脱水症状になる

The Asahi Shimbun スポーツ行事参加の注意点 こんな時は出場を取りやめよう	
	風邪気味・体調不良
	疲れが残っている
	睡眠不足
	食事や水分がとれていない
<b>参加する時には注意を</b>	
	徹夜で移動したりせず、スケジュールに余裕を
	前夜の飲酒はやめる
	参加後は、のどが乾く前から必ず給水
(東北大・伊藤准教授監修)	

## 酒・寝不足…影響「辞める勇気も」

人も多い」と指摘する。MMPのきっかけは、スポーツ中の相次ぐトラブルだった。

02年には、高円宮憲仁さまがスカッシュの練習中に心室細動で急逝。09年の東京マラソンでは、タレントの松村邦洋さんが一時心肺停止状態になった。

日本陸連はスポーツ行事の主権者に対し、参加者に体調管理を呼びかけたり、コース上にAEDを設置したりするよう呼びかけている。

伊藤さんは「レースに慣れていないと、勢いでペースが上がってしまうこともある。体調が悪いときは辞める勇気も必要」と話す。

(福島慎吾)

2013年(平成25年)4月23日(火) 朝日新聞朝刊  
※転載許可取得済み