

平成14年12月9日

各大会事務局・関係者 殿

ロードレースにおける医療体制についてのお願い

(財)日本陸上競技連盟
専務理事 櫻井孝次
医事委員長 山澤文裕

拝啓 師走の候 貴殿におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

平素より、我が国における陸上競技の発展にご協力いただき深謝申し上げます。

さて、ジョギングやランニングは心筋梗塞や脳梗塞のみならずがん予防にも効果的で、広く国民の健康増進に寄与するものであり、本連盟としても検討中の「21世紀構想」ではジョギングおよびランニングをさらに国民的運動として広げていきたいと考えております。幸い、市民ジョガーは年々増加し、各方面のご協力を得て、市民ジョガーを対象としたロードレースは年に2000回、マラソンレースも年に200回開催されているといわれています。

しかしながら、残念なことにロードレース中の突然死事例が散見され、メディア報道がなされております。突然死はロードレース途中でも起こり得るが、フィニッシュ直前および直後に最も多いことが知られています。脱水状態や疲労した体にフィニッシュ前に過負荷をかけることが、心臓に多大な負荷となり、急性冠不全や致死的不整脈を誘発するものと考えられています。健康を増進する目的で参加された方々が、ロードレース参加中にかげがえのない命を落とされることに、本連盟は陸上競技の統括団体として大変憂慮しております。

ロードレースを主催する団体として、都道府県および市区町村陸上競技協会以外に地方自治体、企業、公益団体、学校法人などさまざまな団体が挙げられ、それぞれの大会主催者は、参加される方々の健康状態に関して十分配慮されていると思われませんが、ロードレースを主催もしくは協力される立場から、参加される方々の健康管理およびロードレースの医療体制につき、今一度見直しをしていただきたく存じます。

具体的には、参加される方々へ、

レース参加前に医療機関で心電図および血液検査を始めとする検査を受けるように促すこと、

レース参加への準備を十分にできるように教育をすること、
レース当日の体調をセルフチェックさせること（日本臨床スポーツ医学会作成のものを使用する）、
当日のセルフチェックで体調が悪い場合には、参加を取りやめるように指導すること、
レース中に体調異常があれば、すぐにレースを中断することを教育すること、
フィニッシュ前のラストスパートを避けることを教育すること、
などがあげられます。

また、大会主催者へは、

レース参加に際し、心電図や血液検査などを受けて事前の体調チェックをするよう働きかけること、
レース参加許可書に過去 5 年間のレースの気象状況と完走率を知らせ、参加者に天候に対する配慮を促すこと、
水分・スポンジテーブル地点を明確にすること、
レース直前の気象状況を競技者へ伝えること、
スタート、フィニッシュ地点および中間地点に医療テントを設置し、除細動器を準備すること、
移動医療チームをコース内に走らせること、
フィニッシュ地点に救急車を用意すること、
地元医師会、医療機関と十分事前協議をすること、

などがあげられます。

万全の医療体制があっても、突発的に起こる致死的事故を全くなくすことは困難なことですが、参加者への教育と十分な情報提供および主催者側の管理体制の強化により、その頻度を減らすことは十分可能であります。

貴殿におかれましては、お願いの主旨を十分にご理解いただき、何卒ご協力いただくことをお願い申し上げます。

スポーツ参加当日のセルフチェック 10ポイント
(日本臨床スポーツ医学会学術委員会勧告、1999)

下記の質問に当てはまる項目に をつけてください。

- | | | |
|---------------------------|----|-----|
| 1. 熱はあるか | ない | ある |
| 2. 体はだるくないか | ない | だるい |
| 3. 昨夜の睡眠は十分か | 十分 | 不十分 |
| 4. 食欲はあるか | ある | ない |
| 5. 下痢はしていないか | ない | ある |
| 6. 頭痛や胸痛はないか | ない | ある |
| 7. 関節の痛みはないか | ない | ある |
| 8. 過労はないか | ない | ある |
| 9. 前回のスポーツの疲れは残っていないか | ない | ある |
| 10. 今日のスポーツに参加する意欲は十分にあるか | ある | ない |

上記の項目の中で1つでも2列の回答の右の項目に がついた場合は、
当日のスポーツの参加は避けて休養をとり、1週間以上症状の続いている場合は、
医師の診察を受けて下さい。