

北海道マラソン参加に向けての心構え

過酷な夏のマラソンに備え、体調は万全に！
レース前はしっかりと、レース中はこまめに水分補給を！

マラソンに取り組む市民ランナーが、レース中に心肺停止などを起こさず安全に楽しく完走できることを支援するため、ランナー自身が自己責任のもとにどのような健康管理を行うか、どのようにトレーニングを行うか、レース当日にどのように注意すべきかについて'安全10か条'としてまとめました。健康管理とトレーニング管理の目安としてご覧ください。

Keep fit in preparation for this tough summer marathon!
Be sure to drink enough water before and during the race.

Below are 10 points for city runners to remember for safe and happy completion of the full race without cardiopulmonary issues or other problems. Included are tips and pointers for health management and for training and running on the day of the race. These can be used as a guide for health and training management.

マラソンに取り組む市民ランナーの安全10か条		10 points for city runners to note	
01	普段から十分な栄養と睡眠をとりましょう。 Make a habit of eating nutritious food and sleeping well.	06	気温、湿度に適したウェアの着用と、適切な水分補給をしましょう。 Wear clothes suitable for the temperature and humidity and drink plenty of water.
02	喫煙習慣をやめましょう。 Don't smoke.	07	胸部不快感、胸痛、冷や汗、ふらつきなどがあれば、すぐに走るのを中断しましょう。 Stop running immediately if you experience chest discomfort, have chest pain, break out in a cold sweat or feel light-headed.
03	メディカルチェックを毎年受けましょう。 Have an annual medical check-up.	08	足、膝、腰などに痛みがあれば、早めに対応しましょう。 Take early measures against pain in the feet, knees or lower back.
04	生活習慣病がある方は、かかりつけ医とよく相談しましょう。 See a doctor for any lifestyle-related conditions.	09	完走する見通しや体調に不安があれば、やめる勇気を持ちましょう。 Have the courage to withdraw from the race if you feel unwell or may struggle to finish.
05	計画的なトレーニングをしましょう。 Train systematically.	10	心肺蘇生法を身につけましょう。 Learn how to perform cardio-pulmonary resuscitation.

☑️ メディカルチェックリスト Medical Checklist

(A) 下記項目(1~5)のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。かかりつけ医の指導の下、検査や治療を受けてください。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。

- 1** ◀ 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である。
- 2** ◀ 突然、気を失ったこと(失神発作)がある。
- 3** ◀ 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
- 4** ◀ 血縁者に“いわゆる心臓マヒ”で突然に亡くなった方がいる(突然死)。
- 5** ◀ 最近1年以上、健康診断を受けていない。

(B) 下記項目(6~9)は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談してください。

- 6** ◀ 血圧が高い(高血圧)。
- 7** ◀ 血糖値が高い(糖尿病)。
- 8** ◀ LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)。
- 9** ◀ たばこを吸っている(喫煙)。

(A) If any of points 1 – 5 below applies to you, see a doctor to determine whether you should participate in the race. Have an examination and undergo treatment as instructed. Race participants are responsible for their own wellbeing.

- 1** ◀ You have been diagnosed with a cardiac condition (cardiac infarction, angina, cardiomyopathy, valvular disease, congenital cardiac disease, arrhythmia, others) or are under treatment for such.
- 2** ◀ You have had a fainting episode in the past.
- 3** ◀ You have experienced chest pain or felt light-headed during exercise.
- 4** ◀ You have a relative who died of a heart attack.
- 5** ◀ You have not had a physical checkup for a year or more.

(B) Points 6 – 9 below are risk factors for cardiac infarction and angina. If any of these applies to you, see a doctor to determine whether you should participate in the race.

- 6** ◀ You have high blood pressure (hypertension).
- 7** ◀ You have high blood sugar (diabetes).
- 8** ◀ You have high LDL cholesterol or neutral fat (hyperlipidemia).
- 9** ◀ You smoke.