

市民マラソン・ロードレース

申し込み時健康チェックリスト

(財)日本陸上競技連盟医事委員会
2003.7.17

市民マラソン・ロードレース申し込みにあたって、健康チェックが必要です。
申込者各自で必ず確認してください。

(A)下記の項目(1～4)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、かかりつけ医に良く相談してください。かかりつけ医の指導の下、健康診断や心臓検診を受けて下さい。

レースに参加する場合には、自己責任で行って下さい。

1. 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、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. 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)。
4. 最近1年以上、健康診断を受けていない。

(B)下記の項目(5～8)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、レース参加前までに状態を安定させて下さい。

5. 血圧が高い(高血圧)。
6. 血糖値が高い(糖尿病)。
7. コレステロールや中性脂肪が高い(高脂血症)。
8. たばこを吸っている(喫煙)。

かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。

かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

市民マラソン・ロードレース

スタート前チェックリスト

(財)日本陸上競技連盟医事委員会
2003.7.17

安全にレースをはこぶために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

下記項目(1～8)の中で、1つでもあてはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んで下さい。

1. 体温は平熱である、熱感はない。
2. 疲労感が残っていない。
3. 昨夜の睡眠は充分にとれた。
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れた。
5. かぜ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)はない。
6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
7. 腹痛、下痢はない。吐き気もない。
8. レース運びの見通しが立っている。

レース中の注意事項

レース中は水分補給を心がけましょう。

体調に異状を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

ラストスパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。