

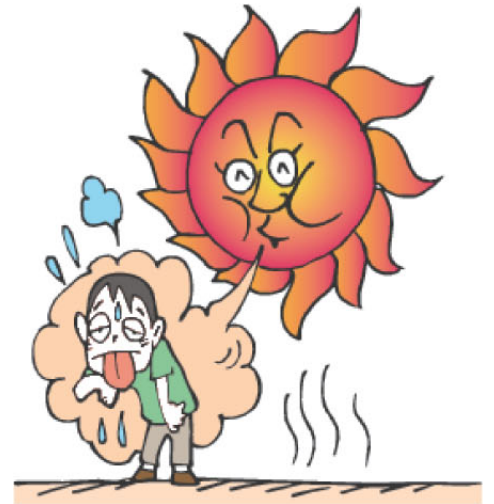
メディカルチェックリスト

レース中の注意事項

ランナーは自己責任で、体調を確認し参加して下さい。
体調が悪いときは、無理をせず、参加を取りやめてください！
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。余裕を持ってフィニッシュしましょう。

下記項目に1つでも気になる項目があれば、レース参加を慎重に判断してください。
少しでも不安がある場合は、スタート会場にて血圧測定、医師との面談ができますので、
救護ブースにお気軽にご相談ください。

- 体温は平熱である、熱っぽさはない。
- 昨夜は十分に睡眠をとり、疲労感はない。
- レース当日、食事や水分をきちんととった。
- 腹痛、下痢、吐き気などの不快感なし。
- かぜの症状(熱っぽさ、のど・頭の痛み、咳、鼻水)なし。
- 胸や背中の不快感や動悸(どうき)、息切れはない。



【必ずお読みください】 熱中症は死に至る場合があります。

真夏のマラソン大会での無理は大変危険です。
こまめに水分・休憩をとり、決して無理をしないでください。
実行委員会として救護所、救急への連絡体制をとっていますが、小さな町に大勢のランナーの
皆さんの集中するイベントであるため、万一の際、救急車の到着に通常以上の時間がかかるなど、
対処しきれないこともあります。
ご自身でしっかり自己管理され、決して無理せず、リタイアする勇気を持ちましょう。
リタイア方法⇒各給水所でお申し出ください。ゴール会場までお送りいたします。

■ 熱中症の症状は・・・

- ・ のどの渇き
- ・ 脱力感、全身の倦怠感
- ・ 筋肉のけいれん
- ・ 吐き気
- ・ めまい
- ・ 意識障害
- ・ たちくらみ
- ・ 体がだるい
- ・ 体がふるえる

以上の症状があったら、すぐに救護班に相談しましょう。救護班はおよそ 1km ごと、各給水所に待機しています。

注意！

「のどの渇き」を感じたら、熱中症の恐れがあります。
“のどが渇いた”と感じる前に、こまめに回数を分けて水分補給をするよう心がけてください。
適度なナトリウム濃度と糖質濃度のものとして、アミノバリューなどを補給してください。

MEDICAL CHECK LIST

IMPORTANT NOTES DURING THE RACE

Runners accept full responsibility for their health. If you are not feeling well, do not run!

Spurting to speed up the pace rapidly increases stress on the heart. Run at a proper pace that allows you to finish with comfort.

For your safety and health, please check your condition with the following items prior to the start of the race. If any do not apply to you, you must make a serious and careful decision on whether or not to run in the race. If you are worried please consult the first aid booth before race.

- I have normal body temperature and do not feel feverish.
- I slept well last night and do not feel fatigued.
- I ate food and water adequately the day of the race.
- I don't have a stomachache, diarrhea, nausea or other discomforts.
- I have no symptoms of a cold (fever, headache, sore throat, cough or running nose).
- I don't feel any pain or discomfort in my chest or back and am not short of breath or suffer from heart palpitations.

Please read! Heatstrokes can be deadly!

This is a very hot mid-summer marathon, so don't push yourself.

Take plenty of water and rest and know your own limits.

The Executive Committee has set up a system for contacting first aid locations and ambulances, but many runners will be congregating in a small town,

so there may be cases where the ambulance takes time to arrive or we are not able to deal with everything.

Properly manage yourself, know your limits and have the courage to retire from the race if necessary.

How to retire => Let someone at any Water Station know and you will be taken to the Goal Area by vehicle.

Symptoms of heatstroke

- Thirst
- Muscle cramps
- Dizziness
- Disturbed consciousness
- Shivers
- Feelings of fatigue and weakness
- Nausea
- Loss of awareness
- Sluggishness

* If any of the above symptoms apply to you, consult a first aid volunteer.
They are standing by at each water station, around 1km apart.

Warning!

If you feel thirsty you are in danger of heat stroke. Take care to drink water before you start feeling thirsty.

Drink before you are thirsty. Drink small amounts many times.

Drink things with appropriate concentrations of salt and sugar.