

メディカルチェックリスト

レース中の注意

ランナーは自己責任で、体調を確認し参加してください。
 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。
 WBGT指数が28℃を超える場合、これ以上の走行は危険と判断し、
 歩いてフィニッシュを目指していただきます。WBGT指数が31℃以上になった場合は、
 日陰への積極的誘導、給水所での休憩、収容車での収容など係員からの指示に従ってください。

水分はこまめに
補給しよう！



チェックリスト ✓

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。

- 体温は平熱であり、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はない。
- かぜの症状（熱っぽさ、のど・頭の痛み、咳、鼻水）はない。
- 胸や背中の不快感や動悸（どうき）、息切れはない。

真夏の大会を安全に楽しむため、コース数ヶ所にてWBGTの計測を行い、WBGT指数に沿って「警戒」「走行中止」「運動中止」のアナウンスを行います。下記の旗および、ボランティアスタッフからのアナウンスがあった場合は安全のため、それに従ってください。



「黄色」旗が見えたら
積極的に休息をとり、水分を補給してください。



「オレンジ」旗が見えたら
ランナーは直ちに走行を中止し、徒歩でフィニッシュしてください。



「赤」旗が見えたら
ランナーは直ちに日陰へ避難し、徒歩でフィニッシュしてください。



【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、万の際、救急車の到着に通常以上の時間がかかることもあります。ご自身でしっかりと自己管理し、決して無理をせず、リタイアする勇気を持ちましょう。

■ リタイア方法

リタイアポイントでお申し出ください。収容車にてフィニッシュエリアまでお送りいたします。 ▶ リタイアポイントは P6、7

■ 熱中症の症状は・・・

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

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で、ポカリスエットなどを補給してください。

熱中症予防のための指標として
WBGT(Wet-bulb Globe Temperature：湿球黒球温度)
というものがあります。

暑さ指数(WBGT)とは、日照時間・湿度等のデータを用いて計算された値です。コース上に数ヶ所「暑さ指数測定器」を設置し、リアルタイムにカラーボードで表示をしていきます。ランナーのみなさんは暑さ指数を参考に、ご自身の体調などに十分に注意をして、熱中症予防のために適切な行動をとりましょう。

WBGT		熱中症予防運動指針 Heatstroke Prevention Guidelines	
31	35	運動は原則中止	特別の場合以外は運動は中止する。 Stop activity.
28	31	嚴重警戒	運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う Drink plenty of water and rest regularly.
25	28	警戒	積極的に休息をとり、水分を補給する。 Drink water and rest regularly.
21	24	注意	熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。 There is danger of heatstroke.
		ほぼ安全	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分の補給は必要である。 Risk of heatstroke is low, but be sure to drink water.