

# 阿波シティマラソン

## 健康セルフチェック



### ★事前のセルフチェック

●下記の項目のうち1つでも当てはまる項目があればかかりつけ医に良く相談してください。

- 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 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
- ③ 突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
- ④ 現在、血圧や心臓の薬を飲んでいる。
- ⑤ 運動で悪くなるような骨や関節の問題がある。
- ⑥ 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）。
- ⑦ 最近1年以上、健康診断を受けていない。
- ⑧ 上記の質問のほかに運動ができない理由が何かありますか？

●下記の項目は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子ですので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。

- ① 血圧が高い（高血圧）。
- ② 血糖値が高い（糖尿病）。
- ③ LDLコレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）。
- ④ たばこを吸っている（喫煙）。

### ★当日のセルフチェック

●下記の項目の中で、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ください。

◆スタート前チェックリスト（公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会推奨）

- ① 熱がある、熱感がある。
- 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。

ナンバーカードを受け取ったら、緊急時の連絡先、電話番号をナンバーカードの裏面に書いておきましょう。

◆レース中の注意事項

- ① レース中は水分補給を心がけましょう。
- ② 体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。
- ③ 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。