



# 健康セルフチェックリスト

ランニングイベントの参加者がレース中やゴール後に倒れたという報道を時に見聞きします。持病や健康診断での異常の有無にかかわらず、大会当日の体調不良や疲労が原因で、予期せぬ症状が現れる場合もあります。スタート前に、今一度ご自身の身体をセルフチェックし、無理なく安全にレースを楽しみましょう！

**下記の項目に1つでもあてはまる方は、走ることを控え医師に相談してください。**

- 37.5 度以上の発熱がある ※大会当日、発熱がある場合は、出場を見合わせてください。
- かぜ症状（頭痛、のどの痛み、咳、鼻水、倦怠感、寒気など）がある
- 腹痛、下痢、吐き気がある
- 血圧が高い（5 分間安静にしても最高血圧が 140 以上）
- 脈が速い、脈に不整がある（5 分間安静にしても脈拍が 90 以上）
- 運動時以外にも息切れがある
- 最近、運動をしていて突然の胸痛やふらつきを感じたことがある
- 2 年以内に心電図の検査で異常を言われたことがある
- 2 年以内に不整脈やその他の心臓病があると言われたことがある
- 2 年以内に突然気を失ったことがある
- 胸や背中の不快感や痛みがある

**以下の項目に1つでもあてはまる方は、慎重にランニングに臨んでください。特に脱水や寝不足は、突然死の誘因になることがあります。**

- 疲労感が残っている
- 昨夜の睡眠が充分にとれなかった
- 朝食や昼食をとれていない
- 1 年以上検診を受けていない

**なお、喫煙、高血圧、糖尿病、高脂血症、年齢は脳梗塞や心筋梗塞の危険因子と呼ばれています。医師の相談を受けておられない場合は、早めに受けられることをお勧めします。**

- 肥満の傾向にある
- たばこを吸っている（喫煙）
- 血糖値が高い（糖尿病）
- コレステロールや中性脂肪が高い（高脂血症）
- 50 歳以上である