

健康チェックリスト

- 下記項目について、ひとつでも当てはまる項目があれば、大会参加の可否について、かかりつけの医師と相談してください。
必要があれば、医師の指導のもと、健康診断や心臓検診を受診してください。

- 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。
- 突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
- 血縁者に、いわゆる“心臓マヒ”で突然亡くなった方がいる。
- 最近1年以上、健康診断を受けていない。

- 下記項目は、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、かかりつけの医師に相談し、大会参加までに状態を安定させてください。

- 血圧が高い。（高血圧）
- コレステロールや中性脂肪が高い。（高脂血症）
- 血糖値が高い。（糖尿病）
- タバコを吸っている。

レース直前 セルフチェック項目

次の項目にひとつでも該当する場合は、ペースを落とす、またはレース自体への参加を取り止める判断が必要です。心臓トラブル等の回避には、自己管理が不可欠です。体調に異常を感じたら、勇気を持ってレースを棄権する決断をしてください。

- 前日、よく眠れなかった。
- 朝食を食べられなかった。
- 異常に喉が渇く。
- 身体がだるい。
- 下痢をしている。
- 心臓がドキドキ、気分がイライラする。
- 平時で、脈拍が90以上ある。
- 胸が痛い、締め付けられる。

【注意事項】

- ・前日は飲酒しないようにしてください。
- ・当日はスタート2時間前までに朝食をとり、スタート30分前までに給水をするよう心がけてください。
- ・スタート前には十分なウォームアップとストレッチをおこなってください。
- ・走行中はこまめに水分補給をしてください。
- ・走行中に不調を感じたら、救護所に立ち寄ってください。