

コラム 24

ランナーなら知っておこう！

黄色いビブスの頼りになるランナーたち。

日医ジョギーズに注目



日本医師ジョギーズ連盟（通称：日医ジョギーズ）は、ランニングドクターとしてマラソン大会に参加しながら医療支援をおこなっているNPO法人。教えて!「かくれ脱水」委員会の発足当時の協力団体であり、所属する中村集先生には、ランニングにおける脱水リスクや対策など、かくれ脱水ジャーナルのコンテンツ指導をいただいています。

今回は、中村先生が出走する日医ジョギーズ活動に密着。

マラソン大会における日医ジョギーズの活動紹介と共に、その医療支援活動について詳しくインタビューします。

マラソンは、注意していても少しの脱水からドクターのお世話になることがある激しいスポーツです。

ランニングを楽しむランナーたちを、同じようにランニングを愛好するドクターが支援する活動から、ランナーたちが注意しなければいけない大切なことが見えてきます。

※ 本コラムは、2016年掲載のものであります。



NPO法人日本医師ジョギーズ連盟 (JMJA) 理事 医学博士

中村 集 (なかむらしゅう)

集クリニック院長。1980年、東邦大学医学部卒業後、同大橋病院第3外科、同佐倉病院勤務後、一宮温泉病院(山梨県)にて外科診療、訪問診療などの地域医療、回復期リハビリテーション医療に従事。2008年より杉並区で集クリニック開設。日本体育協会公認スポーツドクター。日本消化器病学会専門医、日本抗加齢医学会専門医。

快晴の10月16日(日)、訪ねたのは東京都足立区の荒川河川敷で開催された第45回タートルマラソン国際大会。都心から近い荒川河川敷というフラットなコースで人気の市民マラソン大会で、参加者はハーフマラソン、10キロ、ウォーキングなどの開催種目を合わせると12,000名(主催者発表)。

日医ジョギーズ会員は、この日、早朝から30名が集い、それぞれがランニングウェアの上に「医師」「DOCTOR」と書かれた黄色い日医ジョギーズのビブスを着用して臨戦体制に。ハーフマラソンでランニングドクターを務めるためビブスの上にブルーのゼッケンを付けた中村先生は、「今日は参加メンバーが多いです。実は、この大会は救急車が20台以上出動したことがあります。荒川河川敷で走りやすいコースで人気の大会ですが、天気が良すぎると日陰の無いコースなので水分補給を怠ると脱水などになりやすいのです。その意味もあって大勢集まったのかもしれませんが」と語ります。

レース開始前におこなわれた大会開会式では、参加ランナーたちに日医ジョギーズの諸氏が紹介され、給水の大切さを参加者と共に確認。その後、日医ジョギーズテントに全会員が集い、会員同士が携帯電話で緊急時の連絡をできるように、それぞれの番号や救護班の連絡先を交換してスタート地点へ移動です。



日医ジョギーズのテント。日医ジョギーズのテントは、大会の救護テントのすぐ前。消防と警察テントに挟まれてありました。



開会式での日医ジョギーズ

スタート前に、中村先生に聞きました

そもそも日医ジョギーズとは、どんな組織なんですか？

ランニングを愛好する医師・歯科医師からなる集団で、九州地区で1976年に結成された「医師走ろう会」が前身です。

1983年に全国組織「日本医師ジョギーズ連盟 (JMJA: Japan Medical Joggers Association)」に発展、その後1999年にはNPO法人に認定されました。現在の会員は400名を超えています。

活動としては、それぞれの地域で、イベントや講演会などを通じて生涯スポーツの必要性を説き、日常的な持久運動の意識拡大に努めています。

早くから日本各地で開催されているマラソン大会で、共に走りながら医療支援活動をおこなってきましたが、2007年の東京マラソンをきっかけに、一般の市民ランナーにも日医ジョギーズのランニングドクターの存在が広く認知されたと思います。

ランニングドクターとは、各種ランニングイベントに一般ランナーとともに参加し、コース内から医療監視をおこない、万が一ランナーの健康上重大な事象に遭遇した場合は、自らのレースを中断あるいは中止してその初期対応に当たる医師ランナーのこと。JMJAによる呼称でJMJAにより商標登録されています。



日医ジョギーズユニフォーム姿の中村先生



出走前、会員みなさんが語り合う風景

脱水などランナーのレース中の健康リスクに、ドクターとしてどのような準備をされているかをお聞かせください。

ランニングをすると体温が上がり、体温を下げるために汗をかき、気化熱を奪います。汗をかくと体液が失われ、失われた水分・電解質の補給を怠ると脱水状態に陥ります。ランニングドクターは脱水になりそうなランナーに事前に注意を促すとともに、脱水で倒れたランナーに対しては、常に電解質を多く含んだ経口補水液などを携帯し給水できるようにしています。また、ランニングドクターとすぐわかるように「医師」「救護」などと記された黄色いビブスを着用し、携帯電話、経口補水液、心肺停止のランナーにマウスツーマウスをおこなうときに使うフェイスシールド、感染予防のためのゴム手袋などをポシェットなどに入れて携行します。



中村先生のウエストポーチ、携帯用マウスやグローブなど、救急グッズがひとまとめに。

走行中、ランニングドクターとして、ランナーの何に注意を払っていますか？

やはり脱水状態です。ただし、市民マラソンもレースですから、救護する前に、まず声かけをします。走りながら、路上でうずくまっているランナーはもちろん、まっすぐに走れずふらふらしているランナーや、走っては止まりを繰り返しているランナーなどに注視し、まず声をかけて返事ができるようなら、すぐには救護しません。



ランニングドクターとしてランナーと並走する中村先生

レース中、どのような水分補給を指導されていますか？

走り方や体型などの個人差、環境的な条件によって、ランニング中に必要な給水量は若干異なりますが、おおむね1時間当たり400～800mlが目安です。ほとんどの大会では5km毎に給水ポイントがあるので、市民ランナーでは給水所のカップ半分以上(100～150ml)、気温が高い時はやや多めにとりましょう。汗をたくさんかくようなときは水分だけではなく、電解質(特にナトリウム)と糖分の補給が必要であり、一般のスポーツドリンクよりも塩分を約2倍、糖分を1/2に調整した経口補水液(OS-1など)が有用です。



経口補水液をウォーターポケットに入れている日医ジョギーズの方

また、最近こまめに水分を摂るようにアナウンスされることが多いですが、水分(電解質を含まない)の摂りすぎは水中毒となり、肺水腫、脳浮腫から死に至ることもあり注意が必要です。「のどが渇く前に飲む」から「のどが渇いてから直ぐ飲む」が良いというのが最近の知見です。ただし、直ぐ飲まないで脱水の危険があります。

レース中は、日医ジョギーズ会員は全員がランニングドクター。10キロ走部門では、ときおり、声かけをしながら走者にあわせてゆっくりと走る姿が。ハーフマラソンの部門では、先頭集団に並走するトップクラスのドクターの姿も。
「みんな走るのが好きで普段からトレーニングしている人ばかり。中には、フルマラソンの招待選手並みの記録をもつ方もいます。」と中村先生が語っていたことを思い出すシーンです。
それぞれのドクターは、自分のレーススピードを保ちつつ、そのクラスのスピードのランナーたちを受け持つかのごとく、周囲に注意しながら走っているようでした。

レース後に、中村先生に聞きました

今日の感想を聞かせてください

幸いなことに、レースの開始時刻あたりから雲が出て涼しくなりました。天候でリスクは大きく変わるので。今日レース中の搬送者は一人も出なかったし、数人が軽い脱水状態や疲れから救護室で横になられた程度でした。僕が声をかけたランナーも一人だけ、それもすぐに大丈夫という返事でした。搬送者がいないというのはなにより。ランニングドクターの活躍はあまりありませんでしたが、楽しく走って終われる今日のような日が一番なんです。



ゴール後の中村先生

ゴールした後、気をつけておくべき点などありますか？

「ゴール後のビールが楽しみ」と言って、ゴール手前の給水ポイントで給水が必要な状態でも給水せず、ゴール後直ぐにアルコールを飲むランナーがまだいます。脱水を助長するだけでなく、肝臓への負担も多いため控えてほしい。走り終わってまず水分補給をおこなった後にしましょう。

また、筋肉痛を残さないようにするためには、ゴール後30分以内(成長ホルモンがたくさん出ている時間)に良質のたんぱく質を摂るといいです。さらにストレッチング、アイシングも効果的です。



救護室で活動する日医ジョギーズの方々

「いまランニングは流行しています。しかし、市民マラソンなどに、ろくに練習をしないで参加する人がいるのは困ったものです。ランニングは生涯スポーツとしてカラダにも良いものですが、ランナーとしてレースに出場する場合は、そのレースに応じた練習をおこない、事前の体調管理や当日の給水所の確認など対策を怠らないこと。普段から、肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質をしっかり摂取するよう心がけ、脱水対策として、朝食はもとより、規則正しい食事水分と電解質を摂るようにしたいですね」

そうした予防や対策が、安心してランニングを楽しむことにつながる、と中村先生。

また、何回もレースに出ているからと体力を過信せず、定期的な健康診断はおこたらず、当日体調が悪いときは無理は絶対にしない。

たとえ楽しみにしていたレースでも、スタートしないことや、スタートしても不調を感じたら途中でやめる勇気を持ってほしい、と語っていました。ぞくぞくとゴールするランナーたち。ひととき、その最後のランナーを確認した後、中村先生たちランニングドクターの、日医ジョギーズの黄色いビブスを脱ぐ姿がありました。



教えて!「かくれ脱水」委員会 協力企業 / 団体

株式会社大塚製薬工場 西川株式会社 株式会社モンベル NPO法人 日本アロハ協会 NPO法人 日本医師ジョギーズ連盟 NPO法人 日本トレッキング協会 公益財団法人 日本ライフセービング協会