

「監修」真鍋 知宏 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 専任講師



タカちゃん タカちゃんママ

タカちゃんパパ

市民ランナーの皆さん。

低体温症や水中毒に気をつけて。

冬場は多くのマラソン大会が開催されます。寒さが厳しい季節のレースで注意したいのが「低体温症」と「水中毒」です。

低体温症とは、体の深部の体温が35℃未満になることで、重症になると意識障害や不整脈、心停止にいたることもあります。

寒い屋外でスタートを待つ間にも、体温は寒さで奪われていきます。雨風の影響はさらに大きく、わずか秒速1mの風でも体感温度は4℃下がりますから、スタート前もしつかり防寒しましょう。競技中もアームウォーマーやレッグウォーマーなどで保温することが、低体温症を予防します。特にゆっくりペースのランナーは、速いランナーと比べて低体温症が起りやすいといわれています。

もう一つの水中毒は、過度な水分補給により血液中のナトリウム濃度が低くなる「低ナトリウム血症」のことです。疲労感や頭痛、嘔吐のほか、重症になると脳浮腫などの危険な状態を起こすリスクもあります。

冬は発汗量が少ないので、のどが渴いたらコップ半分程度の水を飲むという程度にとどめましょう。

マラソン終了後2〜3時間経っても体調が回復しなければ、医療機関を受診しましょう。もちろん、競技中の激しい胸の鼓動など「いつもと違う」と感じたら、棄権する勇気も大切です。市民ランナーの皆さん、どうか安全にマラソンを楽しんでください。

元気な笑顔のために。

高田製薬は医薬品を通じて、健康な社会を見つめています。

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。



患者さんのために
もっと飲みやすく、
ずっと使いやすく。



タカちゃん タカちゃんママ タカちゃんパパ

高田製薬株式会社
www.takata-seiyaku.co.jp

〒331-8588 埼玉県さいたま市西区宮前町203-1
TEL:048-622-2626【代表】