添乗員のための旅行医学 VOL.72

海外マラソン大会に元気で楽しく参加するために

日本でのマラソンブームと同時に、海外では観光名所を回る観光資源としてのマラソン大会が開かれるようになり、参加者が増えています。日本とは気候が違い、時差もある地域で、元気に楽しく走るためには、どんな点に留意する必要があるのか、日比谷クリニックの奥田丈二院長に伺いました。

○地域特性を知って検討

まずは体調管理に不可欠な、開催地域の特性を知って参加を検討しましょう。空気の薄い山岳地、猛暑が予想される砂漠、蒸し暑い高湿地域など、さまざまな環境でマラソン大会が行われています。走行距離も初心者向けのハーフマラソンもあれば、２００キロメートル以上のフルマラソンを超えるものもあります。ルートはアップダウンが多いのか、道路はアスファルトか土か砂利かなどコース状況を知ることも大切です。

また給水所やトイレはきちんと設置されているか、救護体制や緊急時の医療機関との連携など、運営体制がしっかりしている大会を選んで参加したいものです。

○出発前の健康チェック

基礎疾患がある人、現在治療を受けている人は、少なくとも参加の1カ月前に、主治医から参加の可否について判断を仰ぎましょう。特に呼吸器系、循環器系の障害、糖尿病や癲癇、貧血、足腰に違和感のある人は注意が必要です。

参加可能と判断された場合も、万が一に備え、起こりうる症状および対処法の指導を受けておきます。緊急時に備え、英文の医療情報（最低限の情報として病名、服用中の薬品名、緊急連絡先を明記）を主治医に作成してもらいましょう。状態把握や、間違った治療を避けるためにも重要です。

基礎疾患がない健康な人も、旅行出発前に、呼吸循環器系を中心としたメディカルチェックを受けることをお勧めします。特に高齢者や喫煙者は、日常生活に支障がなくても、大きなリスクが潜在している可能性があります。普段から軽いランニングを行い、国内マラソンで経験を積んでおく工夫も大切です

○体調を管理して参加

参加大会が決まり、スケジュールを立てる上で大事なのは、時差管理。調整には1週間ほどかかるため、少なくても滞在10日以上の余裕のあるスケジュールを立てましょう。また大会までは、体調をしっかり整えることが重要です。

○海外旅行に下痢はつき物

衛生環境が悪い地域でのマラソンはもちろん、欧米諸国でも水の違いや食事の違い（特にオリーブオイルなど）から、競技前に下痢を起こす可能性がしばしあります。下痢や嘔吐で一番怖いのは脱水で、ランニング中の脱水は極めて危険。少なくとも参加するまでは、生ジュース、カットフルーツ、屋台での食事は避けるよう心がけてください。

衛生環境がよい欧州でも注意が必要です。国によっては多量のオリーブオイルを使用するため、慣れない日本人に下痢を誘発することがしばし見られます。また硬度が高い水にあたる可能性もあります。

○飲み過ぎは禁物

渡航先には魅力的なお酒が沢山あるかもしれませんが、できるだけ我慢しましょう。飲酒は体調にプラスにはなりません。前夜祭に飲みすぎるのはもってのほか。お酒は大会後の楽しみにとっておく気持ちで。

○中断する勇気も

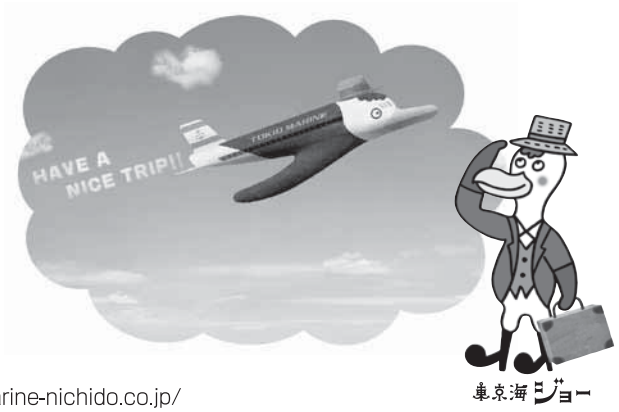
時差調節がうまくいかない、体調がすぐれない時などは、参加をやめる勇気を持つことも大切です。またマラソン中に限界を感じたり、体調が悪くなった場合は速やかに中断しましょう。

マラソン大会は達成することではなく、自分なりに楽しむためにあるのですから。

TOKIO MARINE NICHIDO 東京海上日動

安心をいつも　あなたのそばに

海外旅行保険　国内旅行総合保険



東京海上日動火災保険株式会社　旅行業営業部　TEL:03-5299-3525
東京都千代田区大手町2-6-2 日本ビル12階　〒100-0004　http://www.tokiomarine-nichido.co.jp/