

大会救護班からのメッセージ

JTU メディカル委員会・近江八幡大会救護班

救護班からお伝えしたいことは、スイムにおける事故、バイク中の落車、ランニング中の熱中症と突然の心停止、これらを防ぐために以下に示すポイントに気をつけて欲しいと言うことです。

以下、種目別にポイントを示します。

【スイム】

スイムにおける事故を防ぐポイントは 2 つ、①低酸素、冷水負荷による不整脈・心停止を防ぐ、②水が気管に入ることによる溺水（おぼれる）を防ぐ、以上です。このために、スタート前、レース中はそれぞれ以下の 5 つのポイントに気をつけてください。

<スタート前>

1. **飲酒控え**：レース前夜の飲酒は控える。（理由：朝までアルコールが残ることがあるから）
2. **朝食**：スタート約 2 時間前までに済ませる（理由：胃に食べ物があると、泳ぐ姿勢では横隔膜が押し上げられ、呼吸しにくいから）。しかし脱水を防ぐため水分はコップ 1 杯を 15 分毎に摂る。でも腹一杯飲まない。
3. **ウォームアップ**：時間に十分余裕を持ち、陸上でしっかりウォームアップをしていったん心拍数を上げる。試泳も行う。冷水に顔面を漬け、冷水に慣れる（理由：不整脈を予防するため）。
4. **ウェットスーツ**：キツイ、息苦しいときは、勇気あるリタイア（理由：オフシーズンに太ったり、ゴムの劣化は呼吸を妨げ、低酸素を誘発するから）。フルスーツは着用時、肩胸周りに余裕を持たせること。
5. **低水温対策**：スイムキャップ 2 重や防寒用スイムキャップで頭部を保温するのが有効（理由：頭皮は血管が豊富だから）。フルウェットスーツで無い場合は肌露出部分にワセリン。例年水温は 20℃弱。

<レース中>

1. **息継ぎ**：低酸素を防ぐため、しっかり息継ぎをしよう。
2. **余裕**：余裕を持って泳ぎましょう。
3. **呼吸を整える**：息継ぎが不十分なら立ち泳ぎで、レース途中でも時々呼吸を整えてください。
4. **咳が止まらない**：このときは、肺に水が入っている可能性もあります。この場合は勇気あるリタイアをお願いします。
5. **ライフセーバー(LS)の指示には従う**：LS に中止を指示されたら、泳ぎがおかしいということです。指示に従ってください。

【バイク】

バイクでは、落車事故を防ぐことが大切です。自分だけでなく、他選手を巻き込まないよう、以下の 3 点に気をつけてください。

1. **前を見る**：エアロポジションでもしっかり前を見てください。追突防止のため必須です。
2. **蛇行禁止、キープレフト**：予測できない走路変更は他の選手を巻き込みます。
3. **追い越し時は声かけ**：コロナ禍でも、安全確保のための声かけは遠慮せずしっかり行ってください。

【ラン】

ランでは、熱中症や突然の心停止を防ぐことが大切です。このためには、以下の 3 点に気をつけてください。

1. **塩分補給**：熱中症を防ぐには塩分補給が重要です。朝食で梅干し、味噌汁などしっかり塩分補給を行い、バイクボトルには薬局で購入可能な経口補水液（スポーツドリンクより塩分が多くて、脱水補正に最適な濃度）を入れておくことをお勧めします。
2. **熱中症症状が出たら一度止まる**：「頭痛、吐き気、めまい、気分不良、手足のシビレ、筋ケイレン」は熱中症の症状です。この症状が出たらスピードを緩め、とにかくカラダを冷やし、水分と塩分を補給してください。
3. **フィニッシュ時は笑顔で、その後も止まらない**：フィニッシュ直後の不整脈を防ぐためには、笑顔でフィニッシュし、その後も止まらずゆっくり動き続けることが大切です。サングラスを外して笑顔でフィニッシュしましょう。

それでは、会場で皆さんとお目にかかれることを楽しみにしています！