

大会に参加する全てのランナー必読！ 自己管理でリスクを減らす レース中の**心臓**トラブル

「ランナーズ1月号(2011年11月22日発行)」でレース中の心臓トラブルを取り上げた矢先、昨年12月18日(日)の「2011神宮外苑EKIDEN」で1人の男性ランナーが心臓トラブルに。春先のレース出場を控えているアナタ自身はもちろん、友人や知人、職場の同僚とともにいま一度心臓トラブルについて考え、万全な自己管理のもとでレースに臨みましょう！

北西成光さん(33歳)が経験した レース中の心臓トラブルとは？

※近々レースを控え、ハイライト箇所を中心に心当たりのある方P17の心臓トラブルのリスクチェックを行いましょう！

体調はあまり良くなかった
少しくらいの無理なら

昨年12月18日(日)に国立競技場で行われた「2011神宮外苑EKIDEN」に会社の同僚たちと参加。そこで、まさか、私自身が突然の心臓トラブルに見舞われようとは。

私たちが参加したのは、周回約1.4kmを仲間6人でつなぐ3時間リレーマラソンの部。大会の数カ月前からほとんど走れていなかったり、12月初旬から風邪で調子を崩していたりと体調の不安を抱えてはいましたが、「走る距離はたったの1.4km。仮に当日の体調がすぐれなければ、その時に

欠場を申し出ればいい」

そんな軽い驕りがあったことも事実。レース当日は、自宅から会場まで約1時間の距離を自転車で行き、30分ゆつくりと時間を掛けて入念にストレッチを行い、仕上げにトラック1周のウォーミングアップをした。

「何だ、身体が軽い。動くじゃないか」そんな経緯で欠場なんて考えもせず、に本番を迎えたのです。しかし、いよいよ大会が始まり、第2走者からタスキを受け取って勢いよく競技場を飛び出した直後、経験したことのない異変に襲われました――。

まず50mほどの急坂を駆け上がりながら、いつも以上の強さで心臓がバクバクと鼓動するのを感じました。少し飛ばし過ぎたかな、と思いつつ急坂を上り終え、ようやくフラットな通路へ。しかし、身体が軽くなってラクになるどころか、身体は「ズシツ」と重くなる一方。そして次の瞬間、視界からスーッと色彩が失われ、目の前の世界が徐々に歪んでいくような不思議な感覚に陥ったんです。

「軽い貧血かな？」

とりあえずペースを落とし、その場に座り込んで呼吸を整えることにしました。しばらくすると状態が落ち着いたので再び走り始めたのですが、またすぐに同じ症状が。ひとまずしゃがみ込み、腕時計のストップウォッチを止めました。と、そこまでの記憶はあるのですが。

「百に、万にひとつ」が
「初っ端にやってきた」驚き

しゃがみ込んだ私は意識を失い、その場に崩れ落ちてしまいました。事態は深刻。心室細動による心停止でした。これまでに健康診断で引っ掛かったことは一度もなく、2007年には第1回湘南国際マラソンに出走し、4時間15分でフルマラソンを完走した経験もあります。以降、週に1度は30分から1時間、5kmから10kmのランニングを継続していたので、体力にもそれなりの自信がありました。それにもかかわらず、なぜ？

今思えば、神宮外苑EKIDENの直前3カ月は仕事が忙しく、ほとんど

肩からタスキを掛けると、力を抜くにも抜けない。いつも以上に頑張ってしまう。そこが落とし穴！
[2011神宮外苑EKIDEN]より



大会の救護体制に頼り切っては駄目！ 心臓トラブル予防の最善策は「自己管理」

該当する場合は、
無理をしない！

心臓トラブルのリスクチェック

作成・山澤文裕(東京マラソン医療救護委員会委員長)

発症リスクを高める要因

- 煙草を吸う
- 血圧が高い
(収縮期血圧が140以上または拡張期血圧が90以上)
- 尿酸値が高い (8.0mg/dl以上)
- 肥満気味 (BMIが25以上)
- 糖尿病がある
- ストレスを感じることが多い (仕事が忙しく、不規則など)
- 心筋梗塞、狭心症、心筋症の診断を受けている
- 突然死をした家族や親族がいる

レース当日の体調

- 風邪気味である、熱っぽい
- 薬を飲んだ
(風邪薬、禁煙薬等
※心室除細動を誘発する成分が入っているケースもある)
- 前夜にお酒を飲んだ
(興奮作用で疲れが残り、利尿効果で脱水状態になりやすくなる)
- よく眠れなかった
- 朝食を食べられなかった
- 強行スケジュールで会場入りした
(前夜から車での会場入り、仕事で徹夜明けなど)

風邪を「ただの風邪」と甘く見てはいけない 「健康診断で問題なかった」は油断に過ぎない

「東京マラソンでは2011年度、AED67台、AEDモバイル隊22隊44人に医療救護体制を拡充しましたが、AEDは発症してしまった心停止の生存確率を高める手法で、「AEDがあるから安心」というのは誤解。運営側の対策だけでは心停止をゼロにすることは不可能で、参加者の自己管理の意識が不可欠です」と東京マラソン医療救護委員会委員長・山澤文裕先生は語る。「既往症や、生活習慣病などで動脈硬化の兆候がある人はもちろんですが、健康診断で問題が見られない人でも油断大敵です。車で夜中に現地入りし睡眠4時間でレースに出場、心

停止を発症した例もあります。運転での疲労と緊張によるストレス、睡眠不足によって、運動負荷が相対的に高まり、潜在的素因が表面化して心停止につながったのではと考えられます。他にも、風邪のウイルスによる心筋炎、突発性の冠動脈狭窄、先天性の肥大型心筋症など、心停止の因子は様々で、発症後の検査でも原因が特定できない例も珍しくありません。上記の『レース当日の体調チェック』を必ず実施する習慣をつけ、当てはまる項目があれば、出場しない勇気を持つことも、長く健康的にランニングを続ける上で大切です」

走ることができませんでした。私の仕事はデスクワークが中心。身体を動かす機会といえば、往復1時間ほど、週2、3回、保育園に通う子どもの自転車での送り迎え程度。そのうえ、12月初旬頃からは疲れが抜けにくくなり、そこに子どもの風邪をもらってしまったりと、しばらく体調が良くない状態が続いていました。

ようやく復調したのは16日(金)のこと。つまり駅伝大会の2日前です。そして医者処方された薬を飲み終えたのは大会前日17日(土)の朝でした。個人で出場する大会であれば迷わず棄権するところでしたが、仲間との駅伝参加ということで迷惑はかけられない。

それに楽しそうだな、という思いもあり、「少々の無理なら」と棄権しなかったことが間違いだと反省しています。とはいえ、誰にでも、「少しくらいの無理なら」「今回だけなら」という経験はあると思います。まさに今回は、百に、万にひとつが初っ端にやってきたという驚きの出来事でした。

反省すべきは反省し、学び、迷惑を掛けず走り続けたい

私の場合、幸いにも医療ボランティアスタッフや偶然大会に参加していた帝京大学医学部救急医学講座・助手の佐々木勝教先生にすぐに発見されまし

た。心臓マッサージやAEDで直ちに適切な処置を受けることができ、一命を取り留めることができたのです。

AEDのショック後だったと思えます。次第に目が見えるようになり、声が聞こえるようになったんです。ただその時は、周囲の呼びかけも心臓マッサージの圧迫感も、まだまだぼんやりとしていて、まるで自分ひとりだけの底に沈んでいるような不思議な感覚でした。

搬送された病院で受けた検査では血管も神経も特に目立った問題はなし。それだけに原因を特定するには至らず、急性の心室細動と診断され、念のためICD(体内植え込み型除細動器)を埋

め込む手術を受け、17日間の入院。今では無事、社会復帰も果たしています。左胸に埋め込んだ機器が定着するまでは左腕で重いものを持ちたり、激しく動かしたりする行為(ゴルフなど)はご法度。ランニングは問題ありません。今回は思わぬ大事に至ってしまいましたが、まだ33歳。これからは他人に迷惑を掛けぬよう、自らの許容をしっかりと把握し、そのときどきの体調と相談しながら、ハンディを上手くコントロールしつつランニングやスポーツを積極的に楽しんでいくつもりです。聞けば、私が助かったのは奇跡的なこと。迅速かつ確かな処置を施してくださった方々には感謝してもしきれません。