

全日本マスターズレガッタへの参加者の皆さんへ

社団法人日本ボート協会
医科学委員会

ボート競技は、強度の高い運動であり、競技参加者は日頃から自らの健康問題には関心を持つことが重要です。第一回のマスターズレガッタ開催にあたって、特に心血管系の疾患に関与する事項を中心とした事前チェック表を作成しました。参加される方は、必ず一度目を通しておいってください。

A 下記の項目に、一つでもあてはまることがありますか？

あてはまる項目があれば、かかりつけ医などを受診して健康診断や精密検査を行ってください。

- 1 心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈）の診断を受けている。
- 2 突然に気を失ったことがある。
- 3 血縁者に、理由が不明の突然死で亡くなった人がいる。
- 4 最近1年以上健康診断を受けていない。

B 下記の項目は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。

当てはまる項目があれば、かかりつけ医と相談して、レース前までに状態を安定させてください。

- 1 高血圧
- 2 糖尿病
- 3 高コレステロール血症
- 4 喫煙

上記内容に関する質問や、医療機関の案内に関しては下記へお問い合わせください

戸田駅前クリニック 小形滋彦（日本ボート協会 医科学委員長）

Tel 048-434-6325

Fax 048-434-6326

Mail ogt-c@rj8.so-net.ne.jp

大会参加者の当日セルフチェック表 （プログラムに掲載）

- 1 発熱していない。風邪症状もない。
- 2 昨夜は、充分睡眠もとれた。
- 3 体の疲れも残っていない
- 4 下痢や腹痛はない
- 5 膝や腰に痛みがない
- 6 動悸や息切れはない

以上の項目に一つでも不安を感じる場合は、会場医へご相談ください。

水分の補給に留意して、こまめに水分を摂り脱水状態にならないよう気をつけましょう。