



問診中の奈良先生

に栄養補給をしながらマイペースを守り、景色を楽しみ、遊び心を忘れずに、トラブルが起きた時は勇気ある撤退の大切なことをこころし、思い出深いレースになるようにお祈りしながらサポートして九年も医療班としていたことは、自分でも楽しんで参加しているのかもしれない。また一〇〇キロマラソンでお目にかかります。

メデイカルチェックからみた一〇〇キロマラソン

スポーツドクター
奈良 正人

第一回大会から実行委員会兼医療班として参加してきた。大会では診断書提出を義務づけ、提出しない者には、受付時血圧測定、胸部聴診を行った。測定結果は、ほとんどが血圧は高く、心拍が多く興奮状態であった。そこで二回大会からは、診断書の提出を止め安全に走ることができているのかをしらべることにした。当時ウルトラマラソンの研究報告を見付けることができず、一〇〇キロマラソンの参加者の協力を得て、研究を開始した。最初は五人のランナーに採血をはじめ、血圧、脈拍、尿、心電図検査など御協力をいただき、貴重なデータをまとめることができた。延べ五〇人ほどの検査結果を見ると、筋肉に關係する物質（ミオグロビン、クレアチンフォスフォキナーゼ、乳酸脱水素酵素等）が、二五キロ地点で正常値を超え、距離と共に増加した。これはフルマラソンでのデータの二〜五倍もの高値で、正常に戻るのに約二週間を要した。心電図では、レース後半に虚血性の変化があり、心臓発作を起こしても不思議でないほどの変化が見られた例もあった。これらのデータを発表した時、こんな危険なことは、止めさせるべきだというドクターもいたほどだった。データからも一〇〇キロという距離を走る事は、いかに過酷で厳しく想像を絶するものであることを知らされたように思われた。それだけにチャレンジしようとするならば、十二分なトレーニングを積み、体調を整え、競技中は早目に水分をとり始め、十分