

60歳以上の年配者に対する 安全な長距離ランニングできる方法 —ハーフマラソン中の突然心停止の症例報告—

ご 呉 とく 得 しん 進 しげ 重 とみ 富 ゆう 悠 の 乃 しげ 重 とみ 富 ゆう 雄 や 哉
 ひさ 久 なが 長 つね 恒 ひろ 洋 あん 安 ひろ 浩 よし 義 か 加 がわ 川 れい 玲 こ 子
 たに 谷 うら 浦 ひろ 博 ゆき 之

キーワード：マラソン，突然心停止，年配者，運動負荷試験

要 旨

島根県鹿足郡吉賀町における「よしか・夢・花マラソン」において当救護班の5年間の活動のうち、突然心停止（CPA）2名と1名の切迫事案を経験した。3例共に60歳以上でありAEDにて心室性頻拍または心室細動を示した。全例が発見者により緊急CPRまたは電気ショックを施行され、回復し、精査のため救急搬送を受けた。全例が急性冠動脈症候群（ACS）ではなかったが1例は3枝病変，1例は2枝病変であったため冠動脈ステント留置術を受けた。1例は冠動脈攣縮であった。60歳以上の年配者に対するマラソンの安全対策を考慮すべきと考えられた。

はじめに

マラソン大会は路上ランニングより安全なスポーツであると示されており¹⁾，マラソン中に突然心停止（Sudden Cardiac Arrest, CPA）例は凡そ参加者10万人に対して0.73人から2.03人であったと報告されている^{1,2)}。しかしながら，アメリカでは最近のCPA報告例は増える一方である（RACER study²⁾）。その原因は恐らく近年の参

加者の数が増加していることと男性参加者の割合が増加していることが考えられた。また走る距離も関係すると言われる¹⁾。

近年，潜在的に冠動脈疾患を持つ年配者が長距離走に参加することが多くなったことから，安全対策が必要と思われる。2015年に日本では197箇所マラソン大会（距離は約42.195km）が開催され，ハーフマラソン（約21.1km，日本陸連公認コース）も含めると約2000回大会にも及んだ。島根県吉賀町における「よしか・夢・花マラソン」は毎年4月下旬（気温は約20度）に開催され，2017年は約1500名のランナーが参加した。ハーフ

Der-Jinn WU et al.

社会医療法人石州会 六日市病院

連絡先：〒699-5513 鹿足郡吉賀町六日市368-4

社会医療法人石州会 六日市病院