

3万5000人の定員に
対し、応募はなんと26万人。
東京マラソン（3月22日開
催）の大盛況を見て、ラ
ンニングブームは高まるば
かりだ。

しかしその一方、不適切
なランニングによって命を
落とす危険もある――。

*

口からは泡を吹き、目の
焦点は定まらない。スター
ト15*地点で、100*超
の巨体が胸を押さえて倒れ
込んだ。東京マラソン参加
中に急性心筋梗塞で心肺停
止し、あわや、というところ
にまで追い込まれた松村
邦洋（41）である。

まさに「紙一
重」だったと、
松村の友人がい
う。
「手当てがあと
3時間遅れてい
たら手遅れだっ
た。家族からも
普段から、太り
すぎ」とはいわ
れていましたが、
まさかこんなこ
とに……」

の死角

彼の肥満体型が、心臓に
過度な負担を与えたようだ。
はとり内科循環器クリニッ
クの羽鳥裕院長がいう。

「マラソン中の突然死の多
くは、心臓の血管が一時的
に細くなり、血中の酸素が
心臓に供給されなくなるこ
とから起こります。この現
象は、コレステロール値が
高い人や、高血圧の状態に
ある人に特に生じやすい。
つまりメタボリック症候群
（※）にあたる人の場合、
マラソンが心臓へのダメー
ジに直結するリスクが高い
ということになる」

マラソン大会における心
肺停止は珍しいこ
とではない。今回
の東京マラソンで
は松村を含め2名、
昨年11月の名古屋
シティマラソンで
も2名が搬送され
ている。

過去の統計では
あるが、厚生省研
究班の調査によれ
ば、84年から88年
の5年間に発生し
た645例あるス

ポーツ中の突然死の中で、
マラソンによるものは実に
165例。全スポーツの中
で最も多い数字だ。

「ダイエットのため、今日
から走ってみよう――」そ
んな初心者メタボランニン
グ族こそ陥りやすい「死角」
がたくさんある。

●酒×ランニングは御法度
A氏（45・メーカー勤務）
は、ある日思い立った行動
で生死をさまよった。

「二日酔いで迎えた朝、酔
いを醒ませよう」と外出しラ
ンニングを始めると、急に
胸に痛みが走り、そのまま
意識不明に。病名は松村と
同じく急性心筋梗塞。救急
隊の蘇生術で何とか一命を
取り留めた。

「飲酒後は、アルコールの
利尿作用によって慢性的な
脱水症状となります。血液

中の絶対的な水分が不足し
た状態でのランニングは、
さらに水分を奪う。走ると、
ドロドロの血液が急激に体
を巡ることになるため、血
流が悪くなり心筋梗塞のリ
スクがグッと高まる。飲ん
だ翌朝は、過度な運動をせ
ず水分補給を第一に考えて
欲しい」（前出・羽鳥氏）

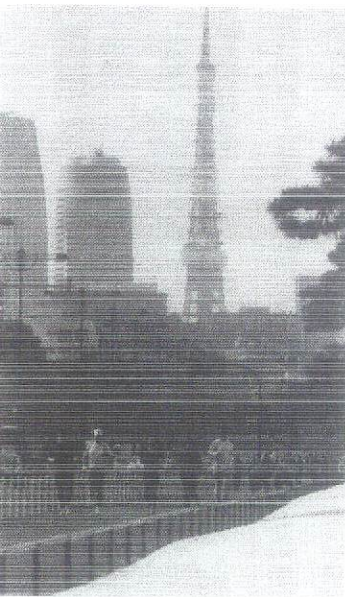
過度な負担で膝の軟骨が磨耗

冬の寒い朝の「努力」が
逆効果となるケースもある。
●冬には脳梗塞リスク
「気温」も脳の敵になりう
る。公務員のB氏（42）は、
12月末の早朝6時、零下の
中を走っていたところ、急
に激しい頭痛に襲われた。
「気温が低いと、首の動脈
が冷えて血管が収縮し、血
圧が上がって心臓の働きが
低下する。すると脳に十分

一方、カンカン照りの夏、
ランニングを終えた後、水
を飲む前にキュッとビール
を一杯やるのが楽しみとい
う向きも多いだろうが、こ
れも最悪。熱中症を引き起
こし、過呼吸や痙攣、さら
には高熱による脳細胞の壊
死によって脳障害へとつな
がる可能性もある。

逆効果となるケースもある。
●冬には脳梗塞リスク
「気温」も脳の敵になりう
る。公務員のB氏（42）は、
12月末の早朝6時、零下の
中を走っていたところ、急
に激しい頭痛に襲われた。
「気温が低いと、首の動脈
が冷えて血管が収縮し、血
圧が上がって心臓の働きが
低下する。すると脳に十分

無理が生じてくる。
銀行員のC氏（39）は毎朝、
通勤時に一駅手前で降り、
ランニングシューズに履き
替えて走って会社まで通う
ことを習慣としていた。
しかし日が経つほどに足
の痛みが酷くなり、2か月
後、階段の上り下りさえ困
難になってしまったという。
早稲田大学スポーツ科学



昼休み時に皇居外周を走るランナーも急増

・膝への深刻ダメージ

※男性は腹囲85cm、女性で90cm以上。その上で①血清脂質異常（トリグリセリド値150mg/dL以上、またはHDLコレステロール値40mg/dL未満）②血圧高値（最高血圧130mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上）③高血糖（空腹時血糖値110mg/dL）の3項目のうち2つ以上に該当する場合、メタボリック症候群と診断される

《空前のブーム検証》

マラソン突然死!

「メタボラング族」



松村邦洋は「心肺停止」の紙一重

完走の夢は叶わなかった (左は今年の東京マラソン)

学術院准教授で、
整形外科医の鳥
居俊氏が指摘す
る。

「中高年の場合、
体重の割に筋肉
が少なく、トッ
プ選手が履くよ
うな軽量の高級
シューズを使用
すると、着地の
衝撃が膝に過度
な負担をかけて
しまう。走るう

ちに膝の軟骨が磨耗し、変
形性膝関節症を引き起こす。
初心者ランナーには、厚く
クッション製の高いシュー
ズをおすすめします」

●走る前のカニ・エビは×
また、まれにはあるが、
カニやエビといった甲殻類
など、アレルゲンを多く含
む食品をランニング前に摂
取すると、喘息などの発作
が起きるケースがある。

「負担の大きい運動をする
と、腸管の栄養吸収量が一
時的に多くなり、アレルゲ
ンも多く吸収してしまう。
すると、少量のアレルゲン
でも、アレルギー反応が起

こってしてしまう可能性がある
んです」(前出・羽鳥氏)
意外にも多いランニング
の死角。せつかくメタボ解
消のために始めた習慣を、
あきらめる他ないのか。

前出・鳥居医師がアドバ
イスする。
「まずは、プールの中で歩
くことから始めるのが最善
です。その後、地上でのウ
ォーキングに切り替え、あ
る程度足腰が慣れてきてか
ら軽く走る運動へ移行する。
急激な血管の収縮と関節へ
の負担に十分なケアをすれ
ば、走ることは最善のダイ
エット法のひとつです」
急がば回れ。「ゆっくり
と着実に」が、ダイエット
の王道だ。

■最長記録は54年 フル
マラソンのゴール時間の
最長記録は、1912年
のストックホルム五輪で
金栗四三選手が記録した
54年8か月6日5時間32
分20秒。当時、途中棄権
した金栗選手だが、大会
側はそれを確認しておら
ず、54年後に五輪委員会
に現地を招待されてコー
ルを果たした。

By The Way