

きめ細かくコロナ、暑熱対策

温かくランナー激励

北海道マラソンを支えてきたのはいつも4,000人を越すボランティアの皆さんです。受付、給水、コース整理、フィニッシュで、ランナーを温かく迎え、励ますボランティアはスポーツのもう一つの醍醐味であり、ランナーとともに大会の主役です。

すでに団体ボランティアには参加のお願いを始めています。一般ボランティアの皆さんにも2022大会活動のお願い文書をお送りしますので、ぜひご参加をお願いします。

新型コロナウイルス感染症が今後どう推移するかで変わることもありますが、2022大会では感染防止対策が重要になります。前ページ掲載の対策ガイドラインは北海道マラソン2022にかかわるすべての方が対象で、ボランティアの皆さんにも体調管理、マスク着用、きめ細かな消毒などをお願いすることになります。

給水などコース上では手袋をしっかりと着用します。ランナーへは大声を出さず拍手での応援をお願いします。また直接の接触を減らすために今大会、フィニッシュ会場ではランナーの計測チップは持ち帰りになり、前回までのチップ回収は取りやめます。

完走メダルもボランティアが渡さず、ランナーが自分で取る方法になります。完走証も紙での発行は取りやめます。これらのボランティア活動業務は2022年大会では

なくなります。

感染対策と同様に暑さ対策も北海道マラソンには欠かせません。特に制限時間延長で関門ごとの閉鎖時間も伸びます。距離が進むにつれて活動時間は伸びますので、これまで以上にこまめな給水や帽子の着用、顔や腕の汗をタオルで拭いて汗が蒸発しやすいようにして、熱中症になるのを防止しましょう。

2019年大会では前々日・前日の受付で約250人、当日は給水で約2,700人、コース整理員（沿道サポーターを名称変更）約450人、収容バスやフィニッシュ地点で約1,000人のボランティアが活動しました。2022大会でもおむね同規模での活動が必要になります。

ボランティアの皆さんには2019大会と同様に商品券（1,000円相当）とスタッフTシャツ、帽子を支給します。暑さによる食中毒防止のため弁当の支給はしません。スタッフTシャツは2019年大会の木綿から汗が乾きやすいポリエステル素材に変更します。

団体、個人の新規ボランティアを募集

北海道マラソンボランティア事務局では新たにボランティアとして参加していただける団体、個人を募集しています。すでにボランティアとして参加されている方には、家族、知人に声をかけていただき紹介をお願いします。

問い合わせは北海道マラソンボランティア事務局
電話 (011) 833-6672 (平日の午前10時～午後5時)
FAX (011) 833-6665
Eメール h-shimizu1@shimizu-group.co.jp へ

健康の雑学

「ブルーライトと眠り」

ブルーライトといっても、いしだあゆみさんのヒット曲についてはありません。紫外線と赤外線の間であって、人が見ることのできる可視光線（波長約400～800nm＝ナノメートル）のうち、紫外線に一番近い380～500nmの青色

光の話です。

波長が短く、強いエネルギーを持っているこの光は、角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで達し、目や身体に大きな負担をかけるといわれています。そしてスマートフォンやパソコンの画面からは、そのブルーライトが多く発せられています。

太陽光に含まれていて、もともと昼間の光だったのが、LEDディスプレイやLED照明に囲まれて現代人は昼も夜もブルーライトまみれ。スマホはそれ自体が光を出すので、寝床で電気を消しても見続けることができます。

目覚まし時計代わりに枕元に置き、つい手が出してしまうという方が多い。寝不足の人の3分の1は動画をスマホやタブレットで一気見しているという研究報告もあるそうです。

眠りにつく直前までスマホを操作していると、眠りは当然浅くなります。やっと深い眠りについてしまったらもう朝ということになります。こうした深い浅いの眠りのメカニズムに関わるのが「メラトニン」というホルモンです。

メラトニンは体温や血圧などを低下させて、体を眠りへと導きます。体内時計にしたがって、習慣的に寝る時間が近くなると分泌が始まり、だいたい深夜2～3時ごろがピーク。そして夜

明けが近づくと減ってゆく。

明るい光を浴びると分泌量が減って、反対に暗いところにいると分泌量が増えるので「ドラキュラホルモン」という異名もついています。良質な睡眠を与えてくれる善玉なのに、ドラキュラ呼ばわりは可哀そうな気がします。

メラトニンを減らすブルーライトはまた、紫外線と同じくシワやシミなど肌トラブルも起こします。スマホを見るときは顔を近づけるので要注意です。紫外線対策はしっかりとるのにブルーライト対策がおろそかになっている方も多いようです。

睡眠中には成長ホルモンも分泌され、筋肉を修復・増強してくれています。史上最速のスプリンター、ウサイン・ボルトさんの現役時代の睡眠時間は平均10時間。テニスのロジャー・フェデラー選手はなんと12時間も寝ているそうです。

良い睡眠はまたアルツハイマー病の発症を防ぐことが知られています。脳内にたまるアミロイドβというたんぱく質の一種が脳細胞を損傷させ、神経伝達物質を減少させることがアルツハイマーの原因とされていますが、このアミロイドβは脳脊髄液が脳内を巡ることで洗い流されます。特に睡眠中は脳の細胞が縮むので、脳脊髄液の流れがぐっと良くなり、老廃物の除去が進むのだそうです。

眠れない原因は人それぞれにありますが、基本は毎日の生活リズムをしっかりと保つこと。そうすると体内時計の働きで、決まった時間に眠気がやってきます。このリズムを壊さないためにも、思い当たる方はまず、寝床にスマホを持ち込まず、爽やかな朝を体験してみたいかがでしょうか。

〈未知〉