

給水の注意ポイント

北海道マラソン ボランティア説明会から

北海道マラソン2025は8月31日に開催されます。定員2万人に対し今年のエントリー数は約2万800人。昨年を1千人ほど上回りました。2024大会でネットの大会評価が、給水の体制について高評価を得たことも大きく影響していると考えられます。

盛夏に行われる国内唯一のフルマラソンでは給水がランナーの命綱。今年も昨年の高評価を継続する取り組みが待たれています。団体ボランティアを対象にした説明会から、北海道マラソン2025の給水ポイントでの特徴と注意点を確認しましょう。

沿道の給水ポイントは16か所。2kmを増やした昨年と同じです。創成川トンネルを抜けた10km手前にはミストシャワー、新川通・前田森林公園手前と折り返し後には放水と水かぶりのポイントがあります。スポンジテーブルは10



昨年から導入されたスポンジ用のネット回収ステーション

kmごと。給食は20.2kmと30.2kmです。

各給水ポイントには1テーブル420個を目安にした紙コップを用意。水は白地、スポーツドリンクは柄つきで、ともにコップ6割程度(100ml)を注いでおくのが目安です。水は溜めておく水槽やポリバケツに板氷とともに入れて冷やしますが、スポーツドリンクは氷を入れた水槽にペットボトルのまま入れて冷やし、そこから紙コップに注ぎます。

給水の紙コップを散乱させずにゴミ箱に入れてもらうことも大切。段ボールのゴミ箱にはビニールのゴミ袋をセットしますが、あふれる前にゴミ袋の付け替えをしないと、ランナーが捨てやすくなります。スポンジポイントでは昨年ネット仕様の回収ステーションを設置しています。

今年から各給水所にクリーンアップスタッフが配置されます。ゴミ箱を設置する場所の確認やゴミ袋の交換を担当しますが、給水ボランティアのみなさんにも、スタッフの作業の応援をお願いします。今年も暑い夏になっています。ボランティアの皆さんにはこまめな水分補給など熱中症対策にご注意をお願いします。

北海道マラソンホームページでは、ボランティアのみなさんの活動を伝える「ボランティア活動の記録」を毎年掲載しています。給水やコース整理などをするチームの方はぜひ記念の集合写真や活動中の写真を撮って、感想や提言などのコメントとともに、runsupport@aurora-net.or.jpへ送ってください。2025年大会情報は皆さんからの写真とコメントをいただいて大会1カ月後をめどにアップする予定です。2024年大会のボランティアの記録は <https://past.hokkaido-marathon.com/2024/volunteer-memories/> からご覧になれます。

健康の 雑学

「薬は5種類まで」

あなたはいま、何種類の薬を服用しているでしょうか。

年齢を重ねるにつれて持病が増え、病院にかかる回数が多くなります。

厚生労働省の医療診療別行為調査(2022年)によると、75歳以上では薬局で薬をもらった人のうち、24%が7種類以上の薬を処方されていました。65歳以上でも13%の人が7種類以上を処方されています。

日本老年医学会が「高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用」というパンフレットを作成しています。高齢者は6種類以上の薬を服用していると副作用が起きる比率が高くなり、重症化しやすくなるのが、統計的にわかっているそうです。

医学、薬学の進で、この病気にはとても効くという新薬がどんどん登場しています。また内科をとっていても専門科目がどんどん細分化してきます。患者としては自分の症状に応じていろいろな病院、医院をかけもちすることになりがちです。

その結果、不調の種類に応じて、また病院、医院それぞれが薬を処方することで服用薬の数がいつの間にか増えてしまっていたという結果になりかねません。だから高齢者の場合は副作用が起きないような、全体的な目配りが必要だ、というのが老年医学会の考え方です。

パンフレットでは、高齢者に起こりやすい副作用としてふらつき・転倒、物忘れが挙げられています。特にふらつき・転倒は薬を5つ以上使う高齢者の4割以上に起きているそうです。また、高齢になると骨

がもろくなるので、転倒による骨折をきっかけに寝たきりになると、認知症を発症する原因となる可能性も指摘しています。うつや食欲低下、便秘、排尿障害も起きやすくなります。

さらに、加齢によって薬の効き方が変化することも指摘されています。口から飲んだ薬は胃や小腸で吸収され、血液にのって全身に運ばれ、目的の組織に到達すると、効き目を発揮します。薬は、徐々に肝臓で分解され排泄されて効き目がなくなります。ところが、高齢者になると、肝臓や腎臓の機能が低下して、代謝や排泄までの時間がかかり、薬が効きすぎてしまうそうです。

日本老年医学会による「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2015」では75歳以上の人を対象に、「特に慎重な投与を要する薬物」として控えたい薬をリストアップしています。そのワーキンググループの中心を担った東大教授・秋下雅弘さんの同名の著作「薬は5種類まで」(PHP新書)では、より詳しい薬の使い方が示されています。ただ、ひとつひとつの薬はそれぞれ病気の治療や予防に必要なもので、自己判断で飲むのをやめるのは禁物です。かかりつけの医師とよく話し合って、薬の飲みすぎによる副作用を防止するのはとても大切なことです。

日本老年医学会が、多すぎる薬と副作用についての注意をパンフレットで呼び掛けたのは2016年でした。その時示された2014年の厚生労働省調査では、7種類以上の薬を処方されていた75歳以上の人は26%。わずかですが6年間で比率が少し下がっています。学会の呼びかけが患者と医師双方に響いたのかはわかりませんが、良化したことは確かです。

あらためて自分の処方されている薬を確認して、健康な日々を過ごしたいものです。

〈未知〉