

「第37回鶴ヶ城ハーフマラソン大会」救護ボランティア

令和7年10月5日（日）、大会テーマ“走る・観る・支える”の観る・支える…救護ボランティアに看護専攻科1年生17名が参加しました。

ハーフの部のゴールから「足がつる（こむら返り）」を訴えて倒れそうになる選手が多くなりました。原因は、主にミネラル不足、水分不足、筋肉の疲労や血行不良、そして神経系の誤作動などが考えられます。これらが複合的に影響し、筋肉の急激な収縮（けいれん）を引き起こします。また、この夏は暑い日が多く、練習時間の不足も考えられます。「冷却スプレー」や「小分けした氷袋」等を利用し、医師や救急救命士の方々から指示を受けながら連携し救護処置のサポートを行いました。ランナーの方々お疲れ様でした。

