

新潟シティマラソン2026

新潟シティマラソン 2026

医療救護体制について

～はじめに～

【マラソンに取り組む市民ランナーの安全 10 か条】

(日本体力医学会ガイドライン検討委員会、
(公財)日本陸上競技連盟医事委員会 (2024.11.30))

ランナー自身が自己責任のもとにどのような健康管理・トレーニングを行うか、また、レース当日にどのようなことに注意すべきかについて、まとめたものです。大会参加前にぜひ、ご覧ください。

1. 普段から十分な栄養と睡眠をとりましょう。
2. 喫煙習慣をやめましょう。
3. メディカルチェックを毎年受けましょう。
4. 生活習慣病がある方は、かかりつけ医とよく相談しましょう。
5. 計画的なトレーニングをしましょう。
6. 気温、湿度に適したウエアの着用と、適切な水分補給をしましょう。
7. 胸部不快感、胸痛、冷や汗、ふらつきなどがあれば、すぐに走るのを中断しましょう。
8. 足、膝、腰などに痛みがあれば、早めに対応しましょう。
9. 完走する見通しや体調に不安があれば、やめる勇気を持ちましょう。
10. 心配蘇生法を身につけましょう。

－秋でも熱中症に注意！－

新潟市民病院 救命救急・循環器病・脳卒中センター 副センター長
第 42 回新潟シティマラソン 2026 医療救護本部 統括医師
佐藤 信宏

マラソンに最適（記録が伸び、リタイヤ者が少ない）な気温は 10～15℃と言われています。10月の新潟市は最高気温 20℃前後ですが、天候によっては 25℃を超えることもあります。

最近は熱中症予防のために暑さ指数 WBGT（気象情報サイトやアプリで調べられます）が利用されることが多く、暑さ指数 25 以上で熱中症リスクが高くなると言われていますが、マラソンのようなハードな運動時は暑さ指数 25 未満であっても熱中症を発症することがあります。

主催側も熱中症対策として出来る限りの準備はして臨みますが、自分の身（健康）は自分で守っていただくのが基本です。そのための注意点を 3 つお示します。

① 自分の体調に敏感に

万一当日体調不良であれば棄権も検討してください。レース中も体調悪化に気づいたら無理せず、早めに救護スタッフに声をかけてください。

② 発汗量と同じくらいの水分補給を

レース中も積極的に水分を補給しましょう。発汗では塩分も失われ筋痙攣などの症状の原因になるため、水分だけでなく意識してタブレットなどで塩分補給も行いましょう。

③ 意識障害は重症熱中症のサイン

ボーッとする、フラフラする、反応が鈍くなるといった症状は要注意です。自分ではわからなくなることもあるので、周囲にそのような人がいたら救護スタッフにお知らせください。

皆さまが熱中症や怪我なく新潟シティマラソンを楽しんでいただけることを期待しています。

【参考】過去大会の気温

単位：度

	2018 年	2022 年	2023 年	2024 年	2025 年
午前 8 時	19.8	16.5	10.5	17.0	19.3
正午	23.3	19.6	20.6	24.0	24.1
午後 3 時	22.8	19.0	21.0	22.0	25.0

※ 2019：台風により中止

※ 2020・2021：新型コロナウイルスのため代替イベントを実施

◆ 救護所

スタート会場 1 か所、コース上 13 か所、フィニッシュ会場 2 か所 計 16 か所

救護所には、家庭用常備薬（胃腸薬・感冒薬・湿布など）類、冷却スプレー・消炎鎮痛スプレーの用意はありません

◆ 医師・看護師

各救護所に医師、看護師（救護所によっては看護師のみ）が常駐しています。

救護所では、日本赤十字社新潟県支部による「調整員」が救護本部等との連絡役を担い、迅速な救護対応に務めています。

名称	距離	設置場所	医師	看護師
START 救護所	START	ビッグスワン入口広場	○	○
第 1 救護所	5.0km	上所郵便局駐車場		○
第 2 救護所	7.5km	ビルボードプレイス前		○
第 3 救護所	11.0km	歴史博物館みなとびあ付近		○
第 4 救護所	15.2km	榮組自動車前交差点	○	○
第 5 救護所	19.3km	西船見町駐車場		○
第 6 救護所	22.1km	マリニピア日本海付近	○	○
第 7 救護所	24.8km	関分記念公園前		○
第 8 救護所	27.2km	青山海岸海水浴場付近	○	○
第 9 救護所	31.8km	西川排水機場付近		○
第 10 救護所(往)	33.4km	新潟バイパス下（往路）	○	○
第 11 救護所(復)	36.3km	新潟バイパス上（復路）		
第 12 救護所	38.7km	本川大橋東側 防災ヘリポート付近	○	○
第 13 救護所	40.7km	北陸ガスグラウンド脇		○
FINISH 救護所	FINISH	市陸上競技場 1 階 会議室 1	○	○
収容救護所	FINISH	市体育館 北練習場	○	○
救護本部	FINISH	市陸上競技場 2 階 会議室 4	○	

各救護所をはじめ、コース上、FINISH 会場等にいる医療救護スタッフは、赤色のスタッフジャンパーを着用しています。



◆ AED の設置

全救護所含めた下記地点に AED を設置しているほか、第 4 救護所以降には、自転車に乗った 2 人 1 組の「モバイル AED 隊」が所持しています。

1 km 地点	12 km 地点	30 km 地点
2 km 地点	13.2 km 地点 (トンネル出入口)	31 km 地点
3 km 地点	15.2km 地点 (第 4 救護所)	31.8 km 地点 (第 9 救護所)
4 km 地点	15.8 km 地点	33 km 地点
5 km 地点 (第 1 救護所)	18.5 km 地点 (トンネル出入口)	33.4 km 地点 (往) (第 10 救護所)
6 km 地点	19.3km 地点 (第 5 救護所)	34 km 地点
7 km 地点	22.1km 地点 (第 6 救護所)	35 km 地点
7.5km 地点 (第 2 救護所)	23 km 地点	36.3 km 地点 (複) (第 11 救護所)
8 km 地点	24 km 地点	37 km 地点
9 km 地点	24.8 km 地点 (第 7 救護所)	38 km 地点
10 km 地点	26 km 地点	38.7km 地点 (第 12 救護所)
9 km 地点 (ファンラン)	27.2 km 地点 (第 8 救護所)	40 km 地点
10 km 地点 (ファンラン)	28 km 地点	40.7km 地点 (第 13 救護所)
11 km 地点 (第 3 救護所)	29 km 地点	

◆ FINISH 会場周辺におけるランナーケア

<FINISH ゲート付近>

4 人 1 組の担架隊が待機し、応急処置や体調不良者の救護所への搬送を行います。

<市体育館周辺>

ランナーケアスタッフが巡回し、応急処置や担架隊への通報を行います。

◆メディカルランナー

医師、看護師（准看護師含む）、救急救命士がメディカルランナーとしてピンク色のゼッケンをつけて参加しています。レース中の緊急時には、救命活動等を行います。



◆医療救護スタッフ派遣協力機関（順不同）

- ・新潟市民病院
- ・医療法人社団 佐野医院
- ・新潟大学大学院医歯学総合研究科
- ・国立病院機構西新潟中央病院呼吸器外科
- ・国定内科医院
- ・一般社団法人 新潟市医師会
- ・公益財団法人 新潟市開発公社
- ・日本赤十字社 新潟県支部
- ・新潟薬科大学附属 医療技術専門学校 救急救命士科
- ・学校法人新潟総合学園 新潟医療福祉大学 医療技術学部 救急救命学科
- ・I C M国際メディカル専門学校
- ・新潟青陵大学看護学科
- ・公益社団法人 新潟県看護協会
- ・公益財団法人 新潟市スポーツ協会
- ・新潟市
- ・新潟市消防局