

『剣道における突然死についての注意事項』

茨城県剣道連盟 医学委員長 林 明人

中高年のスポーツでの突然死（発症から24時間以内の死亡）では、**心筋梗塞が最も多い**とされています。茨城県内の剣道関連でも同様の事例がみられています。以下についてご確認・ご周知をお願いします。

1. 日頃から自宅での血圧測定やメディカルチェック(健康診断)を受けてご自分の健康状態を把握しましょう

2. 寒暖差は血圧の変動に大きく影響しますのでご注意ください

3. 脱水は心筋梗塞や脳梗塞の発症に関与する要因となります。夏場だけでなく冬場でも水分補給をお願いします。

4. 事象発生時におけるAEDの活用と剣道仲間の協力が大切です。ご自分の稽古場でAEDの場所をあらためてご確認下さい。

以上、健康・安全に留意しながら剣道を楽しみましょう。