

第 1 回オンライン講演会(2021/9/30) Q&A

(1)山歩きは三密に疎いとよく言われますが、山歩きでコロナに罹患する可能性についてお考えを共有願えると幸いです。また、避難小屋利用や有料小屋利用についてのコロナ罹患の可能性につきましてもお考えを伺えると幸いです。#2

<A1>山にはコロナウィルスはいませんので、他に人がいなければ感染リスクはありません。コロナの感染は、以前は飛沫感染と接触感染と言われていましたが、最新の知見ではエアロゾル感染(空気感染)と言われています。従って、山では「ソーシャルディスタンスを2m以上取り」、「会話の時にマスク」をすれば野外での感染リスクは低いと思います。また、山小屋での感染リスクは山小屋に誰もいなければ野外と同じく感染リスクは低いと思いますが、山小屋は概して換気が悪いので、他に人がいればその人からの感染リスクはあるかと思います。ウィルスは人が運びますので、濃厚接触をしないようご注意ください。

(2)早朝(例 2 時とか 3 時)出発、夜間出発とか岩場登攀時などでトイレ可能な適当な場所がない、或いは下痢症状時などトイレは悩ましい時があります。出発前にすっきりトイレを済ませられれば山行は快適です。日常或いは出発前はどのように体調管理をしているか教えて頂きたいと思います。#3

<A2>若いころから「夜討ち朝駆けは山屋の常」と考えています。夜討ちとは2時3時に出発、朝駆けは4時5時に出発と言うイメージです。今でも日帰りで山歩きや岩登りに行く時には、4時5時には家を出て昼には帰ると言う事をしています。特に今はコロナ禍ですので山でも出来るだけ人に会わないように、早出早帰りを心掛けています。また、出発前は今でも1時間半~2時間前には起きて朝食を取り、胃腸を動かす様にしています。出発ギリギリまで寝ていると胃腸はすぐには活動しませんが、1時間半~2時間くらい前に起きて朝食を取り、胃を刺激すると、腸も起きて自然に排便が起きますので、試してみると宜しいかと思います。最も、必ず朝食を取る事は若い時からの生活習慣だとは思いますが…

(3)安村先生は、今も山に行かれていますか？行かれているならどんな山に行かれていますか？また、単独山行はされますか？ また、高齢山行で新しく気付かれたことはありますか？#5

<A3>コロナ以前の最後の山行は、昨年2020年1月末の北海道層雲峡のアイスクライミングでした。昨年はその後のコロナで山行も講習も中止で、ほとんど登っていません。昨年12月に八ヶ岳にアイスの偵察に行き、体力低下を痛感して、今年は近くの低山歩きで山の体カトレーニングと、近くの岩場でのクライミングで筋カトレ

ーニングをして、アフターコロナの山行に備えています。今はコロナ禍ですので山も岩も日帰りで、単独で行くか家内と行くかで、他の人とはなるべく行かないように、濃厚接触をしないようにしています。高齢になって感じる事は、体力の低下は当然としてバランスの悪さです。転ばないように落ちないように、山でも岩でも「昔とは違う」と、自分に言い聞かせながら登っています。

(4)コロナ禍で十分山に行けず、近郊の山(茨城県、栃木県)に細々と登っています。

山の情報も少なく、オンライン講演会を持っていただくことは大変ありがたいです。

Zoomでのオンライン講座は半年前に一度経験がありますが無いも同然です。

初心者対応をお願いします。#6

<A4>今は新型コロナと言う100年前のスペイン風邪以来の世界的なパンデミック中ですので、コロナの感染を避けながら、近くの山に登る事はとても良い事です。現状では私はそのような低山歩きをお勧めしています。アフターコロナの本格山行再開の為に良いトレーニングになりますので、頑張ってください。

(5)県外への移動を自粛要請されている緊急事態宣言下においても、自己の趣味、楽しみを優先させて実施する登山者が大勢いるが、コロナの基本対策をしっかりとやればそれで良いのか？

入院も出来ないで自宅で亡くなっている方を思うと気が引ける。#7

<A5>日本の緊急事態宣言には法的拘束力はなく、あくまでもお願いですので、法的には「緊急事態宣言下でも移動の自由は認められています」。従って、宣言に協力するか？否か？は個人の判断に任されていますが、私は「自由とは公共の利益を損なわない範囲での自由で、公共の利益に反する時には自粛した方が良いかな？」と思います。現在の緊急事態宣言の状況では「コロナを抑え込む事が公共の利益で、移動や人との接触は感染の拡大につながり、公共の利益に反する」と思いますので、法的拘束力はないとはいえ、今は出来るだけ宣言に協力した方が宜しいかと思います。今は出来るだけですが、2002年のSARS、2012年のMERS、2020年の新型コロナと10年毎に新しい感染症が発生していますので、全国知事会でも要望が出ていましたが、次回の感染症の為に法的拘束が出来るように、これから法整備をした方が良いと思います。また、現状では夫々が宣言を無視した山行ではなく、「宣言内で出来る山行を工夫する」のが良いのかなとも思います。

(6)コロナ禍どこまで強引に山に行くのか。#10

<A6>5項でもお話ししましたが、緊急事態宣言を無視して強引に山に行くのではなく、今は可能な限り「宣言内で山に行く工夫をして、アフターコロナの本格山行に繋げる」のが宜しいかと思います。どんなパンデミックでも必ず終わりが来ますので、コロナ以前の様に自由に山に行ける日が必ず来ると思います。

(7)多くのコロナ感染防止対策、マスク着用、間隔、手指消毒、少人数 などが言われていますが、昨今、コロナ禍における自粛生活により、運動量や人との関わりが減ったことで生活習慣病リスク増加、心身の健康を害することが顕在化しています。多分、10-11 月頃から少しは自粛が緩和されるでしょうから、県をまたぐ山行も活発化しようかと思っております。

今丁度その端境期、適度な運動、コロナフレイル(虚弱)に対する注意等、そこで、その他に隠れた推奨する注意留意事項・対策はありますか・・・#11

<A7>コロナ禍で山に行かないと山の体力が減退しますので、本格的に山行を再開する前に、まずは「低山歩き」と「筋力トレーニング」をお勧めします。第 1 回の話しは本格的な山行再開の為の準備「低山歩き」ですので、筋力トレーニングにつきましては次回お話し致します。

(8)山行中のマスクですが、歩いている人に出会わない様であれば、はずしておりますが、まばらでも人に会うような道の場合、不織布では苦しいので、アクリルマスクをつけています。着けないよりは良いのでしょうか。#13

<A8>山にはウィルスいませんので、近くに誰もいなければマスクは不要です。人とすれ違う時は「すれ違う人と距離を取り、マスクをすればベスト」ですが、マスクをすぐに付けられない時や距離が取れない時には、ハンカチやタオルなどで口を押え、違う方向を見て、咳エチケットをすれば良いかなと思います。最近の知見ではコロナは「エアロゾル感染(空気感染)が主たる感染経路」と分かり、換気が一番重要とされますが、山は換気は良いので「人と距離を取れば感染リスクは低く」、「マスクは不織布マスクがベスト」ですが、人との距離が充分取ればウレタンマスクでも良いのかなとも思います。

(9)書籍「新型コロナ「正しく恐れる」II」(西村 秀一)によれば、コロナで警戒すべきは接触感染よりも飛沫感染だとして

- ・手洗いやアルコール消毒は不要
- ・マスクも屋外では必要なし

やるべきことは

- ・室内では、人と人との距離を適度にとって、換気を行い、マスクを着用する。

だそうです。

著者は、医学博士でウィルスの専門家で、コロナ禍を 1 年余り経験しての提言ですから説得力があります。

著者の主張は、交通事故が怖くて家のなかに閉じこもることがナンセンスのように、正しいコロナ対策を行って人間らしい生活を送ろう、といっています。

今回の講習でも、安全登山のための正しいコロナ対策を期待します。#14

<A9>私は西村先生の本は「新型コロナの大誤解」を読みました。面白い本なので、講座で皆さん方にご紹介しようと考えています。この本で先生は新型コロナは飛沫感染でも接触感染でもなく、飛沫よりずっと小さいエアロゾルを吸い込む事による感染(空気感染)と言っていますが、米 CDC 疾病対策センターも同じ意見で、接触感染の確率は一万分の一以下で、感染の主要経路はウィルスを吸い込む事と言っています。確かに新型コロナはウィルスが気道から肺に入り肺炎を起こす病気で、仮にウィルスが付いた食品を食べてウィルスが食道から胃に入っても肺炎にはなりませんので、接触感染はほとんどない、感染はウィルスを吸い込む事という事は良く理解できます。ただ、手洗いアルコール消毒は不要ではなく、手術前の外科医の様な過度な手洗いと消毒は不要と言う事だろうと思いますし、マスクも野外では不要ではなく、人と距離が取れない場合は、特に話をする時には野外でもマスクは必須だと思います。山で気になる人は、人と距離を取らずに、マスクなしで話しをしている人ですが、野外は換気が良いとはいえ、これは濃厚接触そのものですので、特に今の感染力の強いデルタ株では気になります。西村先生のこの本は初版が2021年6月ですので、書かれた時にはデルタ株はまだ無かったのではと思います。西村先生の言われるように過度に恐れるのではなく、正しく恐れて正しく対処する事が大切だと私も思います。

(10)テント山行時、4人用テントで在室 3 人まで、6人用テントで4人までと規制していますが、これは適当なのでしょうか？

このような規制のため、荷物が多くなってしまい負担増を強いられている。#16

<A10>テントは狭く、人数を制限しても濃厚接触になり、ワクチンを 2 回接種した人でも感染リスクがあり、「ワクチン接種者が感染して、無症状か軽症でウィルスを大量に拡散する人がいる」と米 CDC 疾病対策センターが言っていますので、ワクチンを接種しても現状ではテントは日常生活を共にしている人(家族)以外とはお勧めできません。一人一テントなら良いとは思いますが…

(11)①私は 7 月から 8 月にかけてワクチン接種をしましたが、以下の副反応ができました。デルタ株対応として 3 回目のワクチン接種が必要となりそうです。同様の副反応がでないか心配しています。3 回目のワクチン接種について副反応はどうかご存じでしたら教えてください。【副反応】は、次のようでした。

1 回目 左腕に接種 1 週間後、直径 10 cm ほどの腫れが出て 2 週間続いた。

2 回目 腫を避ける為右腕に接種したが、当日の夜から高熱がでて意識が朦朧となる症状が 24 時間続いた。

②コロナ禍で登山機会が少なくなっています。対策として家やスポーツジムで行える効果的な体力低下防止策を教えてください。#19

<A11> 副反応が大変だったようですね。私は1回目に頭が重くなったので、2回目接種後は市販の鎮痛解熱剤(バツファリン)を飲みましたら、ほとんど副反応が出なかったのですが、本当に中和抗体が出来るのかな?と返って心配しました。

3回目の接種は日本ではまだやっていませんので、専門家でも分からないと思いますが、先月から3回目の接種が始まったイスラエルでは、副反応は「概して2回目と同じか軽いようだ」と、テレビで言っていました。単に聞いた話だけで申し訳ありません。

今日はコロナ禍での山行の話ですので、②の日常の体力低下防止策につきましては、次回お話し致します。

(12)今後感染者数が減少しても、「ゼロコロナ」への道に厳しさを感じる中、「コロナとの共生社会」は避けて通れそうもない状況になっています。

そんな中、感染対策については、今後の強力な変異株の出現や、ワクチンの感染防止効果の減少やブースター接種の必要性、この冬の第6波の懸念、感染の形態が「飛沫から空気へ」…等の現状を見極め、この一年半の経験を踏まえた新たな対策方法についてお聞き出来れば有難いです。#21

<A12> 良くテレビでコロナのコメントをしている池袋大谷クリニックの大谷院長(呼吸器内科医)は新型コロナ患者550人以上を治療されていますが、「新型コロナは未知のウィルス。専門家と名乗れる人は誰もいない。どの答えが正しいのか世界中が模索している。今だって何故感染者が減るのか誰も分からない」と言っていました。残念ですがこの先どうなるのか?誰も分からないのが現状ですので、試行錯誤で良いので、登山文化を消さないように、一步一步手探りで進んで行きましょう。今日の講座はその第一歩です。アフターコロナの本格山行の準備は、次回お話し致します。

(13)コロナ時代における体力維持方法。

山小屋内で各自が感染しないようにするには。#26

<A13> コロナ時代の体力維持の方法は、「日常のトレーニング」と山の体力維持のための「低山歩き」です。低山歩きは今日、日常のトレーニングについては次回お話し致します。

山小屋は概して狭くて換気が悪いです。今回の新型コロナの質の悪い所は、無症状の感染者が自覚症状はなく元気に大量のウィルスをまき散らす所で、これではどんなに感染対策をしても山小屋での感染リスクを無くす事はできません。ワクチン接種者でも感染をして自分は無症状でウィルスをまき散らす事例もあるそうですので、山小屋の方には申し訳ありませんが、山小屋泊はもうしばらく止めておいた方が良いのかな?と思います。

(14)山での高齢者の遭難が時々報じられます。単独行のケースも多いようです。

山に行きたいけれど同行者がなかなか見つからず、えいっと一人で山に行ってしまう高齢登山者に対して何かアドバイスはありますか。

高齢者の多いハイキングクラブに入れ、とか、ガイドと一緒にいくように、とか。#31

<A14> 高齢者登山者へのアドバイスは、まずは日頃から「山の体づくり」をして、自分が高齢者だと自覚する事です。それから良い仲間や会を見つけ、山に行く時には家族に自分の行動を教えておく事も大切です。私の友人の元警視庁山岳救助隊副隊長の金邦夫さんは、「孤独なおじさんおじいさんが一番危ない」と言っていました。山の体をつくり、良い仲間と、生涯現役で、歳相応に登ってください。私は今でも山や岩に登りますが、山でも岩でも転ばないように落ちないように、「昔とは違う」と自分に言い聞かせながら登っています。私も昔とは違いますので…

(15)登山開始前の準備運動について、最低でも実施しておきたい内容やポイントをお聞きしたいです。オンラインでの講習会等は見っていますが、zoom は初めてです。毎日不在な事が多く事前になかなか時間が取れないのですが、30日の木曜日は朝から自宅にいます。#32

<A15> 鹿屋体育大学の山本先生は「登山はカメ運動」と言っていますが、ゆっくりした持久運動です。準備体操もすぐ早い動きをする瞬発運動の時の様な準備体操は不要かと思います。具体的には、歩く前は石田先生の山筋ゴーゴー体操に書いてあるような大腿四頭筋やふくらはぎ等のストレッチが良いと思います。

軽くストレッチをして、その日の歩き始めをゆっくり15分位歩くのが良い準備体操になります。歩き始めは筋肉に貯蔵しているグリコーゲンが燃えますが、5分位歩きますと糖質が燃えてきて、15分位で脂肪が燃えてきます。その後はなるべく脂肪を燃やしながら歩けば宜しいかと思います。

山では出来るだけ脂肪を燃やして歩くのが、バテないコツです。

(注)

- 1) 参加申込書の『質問欄』に記入されていた質問を、私が纏めて一覧を作成し、安村先生にメールでお送りし、それに対してメールで回答をしていただきました。
- 2) 参加申込書質問欄に記入された文章をコピー&ペーストしています(一部加除)。
- 3) 安村先生からの回答をコピー&ペーストしています。
- 4) フォントをそのままにしています(Q:MSP 明朝、A:ARP 丸ゴシック体 M)。

質問をお寄せいただきました参加者の皆さん、そして、その質問に対して丁寧に回答をしていただきました安村淳先生に、改めて御礼を申し上げます。

ありがとうございました。第2回目以降についてもご協力を宜しくお願いします。

<編集:abiko 2021/9/27/Mon. 追記(15):2021/10/8/Fri.>