

第1回 コロナ禍の山行

講師: マウンティンゴリラ 安村 淳

1. 新型コロナの現状と見通し

(1) 世界の感染状況

順位	国名	人口	死者	感染者	致死率
1	アメリカ	3億3千万人	642,081人	39,396,156人	1.6%
2	ブラジル	2億1千万人	581,150人	20,804,215人	2.8%
3	インド	13億7千万人	439,526人	32,857,937人	1.3%
4	メキシコ	1億3千万人	260,503人	3,369,747人	7.7%
5	ペルー	3千2百万人	198,295人	2,159,000人	9.2%
6	ロシア	1億4千万人	180,781人	6,838,652人	2.6%
7	インドネシア	2億7千万人	133,676人	4,100,138人	3.3%
8	イギリス	6千7百万人	133,066人	6,856,933人	1.9%
9	イタリア	6千万人	129,290人	4,546,487人	2.8%
10	フランス	6千7百万人	126,310人	6,868,151人	1.8%
	日本	1億2千6百万人	16,151人	1,511,522人	1.1%
	世界全体	78億5千万人	4,543,168人	218,431,264人	2.1%

*世界の人口の約27%が感染している。(データ:8月31日現在、ジョンズ・ホプキンス大学)

[クイズ]第2次世界大戦のアメリカの戦死者は? ①10万人、 ②40万人、 ③100万人

(2) 日本の現状

- 症状: ①軽症…発熱/咳などで肺炎症状なし、
②中等症 I / II…肺炎症状あり、IIは酸素が必要
③重症…人工呼吸器/エクモ(人工肺)が必要(助からないかもしれない)
*無症状/軽症者が80%位で、残りの20%が中等症になり、更にその20%位が重症化する。
- 感染: 昨年は飛沫感染と接触感染と言われたが、最近の知見では「エアロゾル感染(空気感染)」が主たる経路とされる。(資料1) (資料8-①)
- ウイルス: 従来株⇒アルファ株⇒デルタ株と変異しており、現在世界で流行中のデルタ株には米CDC疾病対策センターは「SARS、MERS、季節性インフルエンザより大幅に感染力が強く、1人から8~9人に感染する水ぼうそうに匹敵する」と言っている。(資料2)

- ・ワクチン;日本で接種されているファイザー/モデルナのワクチンは、2回接種で従来株に対し感染リスクを 1/10 に低減させるが、現在のデルタ株には有効率がかなり下がり、ワクチン接種者も感染しており、米 CDC 疾病対策センターは「ワクチンは万能ではないが、重症化や死亡を防ぐには最も重要な戦略」と言っている。(資料3)

[ワクチンの問題点]ワクチン接種後、抗体は「個人差が大きく、時間と共に減少する」

患者 157 人…十分な抗体ある人 150 人、抗体なし 7 人(女性・基礎疾患あり・免疫抑制剤服用)
スタッフ 40 人…十分な抗体ある人 35 人、十分な抗体なし 5 人

1か月後に抗体が 1/3 に減る人がいたが、抗体がほとんど減らない人もいて、個人差が大きい。
(インターパーク倉持呼吸器内科 倉持仁院長)

(3) 今後の見通し

世界の動き…ゼロコロナを目指すのか？/ウイズコロナを目指すのか？

① ゼロコロナを目指す国

*中国: 感染者 106,839 人、死者 4,848 人、致死率 4.5%。(人口 14 億人)

北京日報によると夏の旅行シーズンで、8月1日までに全国で 365 人の新規感染者を確認、南京市では全市民 900 万人へ PCR 検査とロックダウンを行い、全国でも徹底した検査と隔離を行っている。(資料 4)

*ニュージーランド: 感染者 3,227 人、死者 26 人、致死率 0.8%。(人口 490 万人)

8月17日オークランドで感染者 1 名発見し、即オークランドを 1 週間、全土で 3 日間のロックダウンを行い、徹底したロックダウンでコロナを抑えている。

参考:福岡県(人口 510 万人)感染者 70,249 人、死者 577 人(データ:9月7日、厚生省)

② ウイズコロナ(コロナとの共存)を目指す国

*アメリカ: ニューヨーク州と市/カルフォルニア州等で職員全員にワクチン接種を義務化、連邦政府も職員の義務化を始めており、グーグル/フェイスブック等大手民間企業でも接種の義務化を進めている。(資料 5) (資料 11)

*イギリス:ジョンソン首相は「コロナと生きていく事を学ぶ」と、7/19 からコロナ規制を全て廃止。

8月には 18 歳以上の成人の 75%が 2 回接種を完了したが、8月末現在ワクチン効果で死者は 1日 100 人程度にとどまってはいるが、1日 30,000 人の感染者が出ている。実証実験として観客を「ワクチン接種者と検査陰性者に限定」して行われたサッカー欧州選手権では、35 万人の観客のうち約 6,400 人、テニスウィンブルドン選手権では観客 30 万人のうち 584 人の感染者が出ており、ワクチン接種が更に進んでも集団免疫は難しいと思われる。

(資料 6)

*フランス; 8月から飲食店/交通機関/病院博物館などの利用者に衛生パス(ワクチン接種証明書)の提示が法律で義務化され(罰金約 17,000 円)、9月からはそれらの従業員にも接種が義務化された。8月末現在で1日当りの感染者は 10,000 人、死者は 100 人前後の高いレベルで推移をしている。(資料 7)

③ 日本はどちらを目指すのか?…ゼロコロナか?ウイズコロナか?

アベノマスク(資料 8-②)/ゴーツートラベル(資料 9)等で、良く言うと「試行錯誤」、悪く言うると行き当たりばったりで「迷走」しているが、「豪華客船の小話」の通りだと欧米と同じく、ワクチン接種と検査陰性証明を使いウイズコロナになるのでは?(資料 12)

[豪華客船の小話]

[欧米と日本のコロナ対応の根本的違い]

欧米は「戦時」対応で強制力があるが、日本は「平時」対応で強制力はない。

- ・アメリカ; トランプ前大統領は 2020 年 3 月「国防生産法」を発動し、ワクチン開発を命令。バイデン大統領も民間企業や公務員に義務化を進めている。
- ・フランス; 日常生活で衛生パスを義務化⇒パスがないとスーパーやコンビニ、飲食店にも入れず、遠距離交通機関にも乗れない。ワクチン接種を強制的?に進めている。
- ・日本; 緊急事態宣言は自粛のお願いのみで、強制力はない。

[クイズ] 今冬に第6波?と言われる理由は? ①冬はウィルスが活性化する為、②低温乾燥の為、

2. 山に行かないと、体はどうなるのか?

(1) 加齢による体力とバランス力の変化(イメージ)

年 齢	20 歳	30 歳	40 歳	50 歳	60 歳	70 歳	80 歳
体 力	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%
バランス	100%	85%	70%	55%	40%	25%	10%

(体力は、1歳につき1ポイント低下する)

(バランスは、1歳につき1.5ポイント低下する)

★高齢者が転びやすいのは体力の低下以上にバランス力が低下する為です。

[結論] 山に登らないと、

この「加齢による衰退(加齢性衰退)」に「運動不足の衰退(廃用性衰退)」が加算され、「体力は大幅に低下」をする! 特に高齢者ほど体力の低下は大きい。

(2) コロナ自粛で体力は大幅に低下する…安村の失敗例

- 月日; 2020年12月17日、日帰りで八ヶ岳ジョウゴ沢/裏同心沢/南沢大滝へ氷の偵察に行く。
- 予定; 国立 3:00～🚗～赤岳山荘 6:00～(北沢経由)～赤岳鉱泉～ジョウゴ沢と裏同心沢を偵察～(行者小屋経由)～南沢大滝を偵察～赤岳山荘帰着～🚗～国立。
- 結果; 2020年3月からのコロナ自粛で体力低下が著しく、ジョウゴ沢の偵察のみで終わる。
- 反省; 緊急事態宣言中はウォーキングやスクワットをやっていたが、「山の筋肉/体力は山に行かないと低下する」という事を痛感した結果でした。特に「負荷トレーニング」が足りなかった。

(3) 山と平地は違う(駅伝山の神とマラソンの事例)

① 箱根駅伝・山の神

5区23km 標高差860mの山登りが抜群に早い人…90回以上の歴史の中で、3人だけ!

	氏名	成績
初代	今井 正人 (順天堂大学)	2004年～2007年、2年生で驚異の11人抜きで5区区間新記録、3年連続5区区間賞
2代目	柏原 竜二 (東洋大学)	2008年～2011年、1年生で今井選手の記録を47秒更新し、4年連続5区区間賞、3年連続5区区間新記録を記録
3代目	神野 大地 (青山学院大学)	2015年～2016年、3年生で青学初優勝の立役者となり、4年生で青学の往路、復路、総合の完全優勝に貢献

*「山の神」と言われるほど山で速い人は、平地ではどんなに速い事か?

② マラソングランドチャンピオンシップ2019(オリンピック代表選考会)の成績比較

順位	氏名	成績
1位	中村 匠吾	2時間11分28秒(駒澤大学、箱根駅伝1区区間賞)
2位	服部 勇馬	2時間11分36秒(東洋大学、箱根駅伝2区区間賞2回)
3位	大迫 傑	2時間11分41秒(早稲田大学、箱根駅伝1区区間賞)
17位	神野 大地	2時間17分40秒(3代目山の神)
25位	今井 正人	2時間21分15秒(初代山の神)
……	柏原 竜二	引退 (2代目山の神) マラソン自己ベスト;2時間20分45秒

(マラソン自己ベスト;中村2時間8分16秒、服部2時間7分27秒、大迫2時間5分50秒)

[結論]山の神(山で速い人)は平地では余り速くなく、平地で速い人がマラソンでも速い!

③ 何故、山の神(山登りが抜群に速い人)は平地(マラソン)ではあまり速くないのか?

[結論]マラソンは「水平前進運動」、山登りは「抗重力上下運動」で、同じ走りでも平地と山では運動が違うので、筋肉の使い方も違う。

これは歩きも同じで、「山登りのトレーニングには山登りが一番良い」という事で、どんなに平地を歩いても山のトレーニングには余りありませんので、山のトレーニングには山を歩きましょう。

3. コロナ禍の山行

(1) 基本原則

- ① 「ヒューマンエラーは無くならない」(現在の安全工学の考え方)…どんなに感染対策をしても、必ず穴があり、感染リスクはある。そして、ワクチンは万能ではない!
- ② 「ウイルスは自分では移動できないし、感染もできない」…ウイルスが感染する為には人のアシスト(人の移動と接触)が必要なので、ウイルスのアシストはしない。
- ③ コロナ禍の山行の原則; なるべく「移動を少なく」し、「人との接触も少なく」し、山でも「人との距離(2m以上)」を保ち、話す時には「マスクを着用」する。
- ④ 具体的には; 「近場の山」を、「人のいない時間」に、「少人数・日帰り・短時間」で歩く。
- ⑤ 緊急事態宣言中; 感染拡大中なので、特に「控えめ」に、「慎重」に行う。
- ⑥ コロナ禍の山行の目的は「山の体力維持とストレス解消」で、「アフターコロナの本格山行の為の準備」です。

(2) ±2,000m仮説

鹿屋体育大学山本正嘉教授の「1か月に標高差 2,000mを上下すれば、大きな山に行っても問題は起きない」と言う仮説で、三浦雄一郎氏も実践していた。

(3) コロナ禍の山行“低山歩きの勧め” (基本原則+±2,000仮説)

① 安村の事例

- ・対象の山; 八王子城跡(標高差 200m)と景信山(標高差 350m)…「都県をまたぐ移動は自粛」
- ・交通; 自宅～車で片道1時間、早朝に出て午前中に帰宅する。(山で会う人は5人～10人程度)
- ・コースタイム; 八王子城跡; 駐車場～頂上往復 1時間弱、景信山; 駐車場～頂上往復 1時間半。
- ・頻度; 週1～2回、1週間で八王子城跡と景信山を各1回登ると±550mで、4週間で±2,200m。
八王子城跡を週1回だと4週間で±800m、景信山を週1回だと4週間で±1,400mだが、1ヶ月±1,000mでもそれなりの効果がある。

② コロナ禍の「低山歩きの勧め」…目標は1ヶ月±2,000m

- ①「標高差は180m以上」…山本先生の理論。
- ②「交通が便利で移動距離が少ない」
- ③「人が少ない山」を選び…交通が便利でも高尾山など人の多い山は不向き。
- ④「少人数・日帰り・短時間」で、「週1回」登る。

千葉県には良い低山があると思いますので、色々と工夫をして下さい。

なお、山の下りは脚(膝)に大きな負担がかかるので、標高差2,000mの山を月1回登降するより、標高差500mの山を月4回登降する方が良い。少しずつやる事をお勧めします。

[追加のアドバイス]

- 目標の山行を決めて、それに相当する負荷をかける事が大切です。
筋力の向上⇒荷物/靴等で筋肉に負荷を掛ける。(三浦雄一郎氏がやっていた)
心肺能力の向上⇒登りのスピードを調整して心肺に負荷を掛ける。
(主体的強度:楽⇒ややきつい⇒きつい⇒非常にきつい)。
- PDCA サイクル(Plan⇒Do⇒Check⇒Action)を廻す(試行錯誤が大事です)。
*山で気になる人;「マスクをせず」に、「人との距離を取らず」に、「会話」をしている人。
人と距離を取って、歩いている時にはマスクは不要ですが…

4. 補足:デルタ株に対する基本的なコロナ対策

(1) 基本対策: ◎ワクチン接種 + ◎マスク、○うがい、△手洗い

- ① マスク: ◎「不織布マスク」をきちんとつける。
「ウレタンマスクや布マスク」はエアロゾルに対して効果はない。(資料 8-②)
- ② うがい: 一般に市販されているイソジン(ポピドンヨード)も効果がある。
- ③ 手洗い: 流水で 15 秒手を洗えば、ウィルスは 1%、石鹸を使えば 0.1%に減少する。
但し、米 CDC の報告では接触感染はほとんどないとされている。(資料 1)

(2) 濃厚接触をしない……濃厚接触の定義

従来株では「マスクなし/1m以内/15 分以上の会話」だが、
デルタ株では「人との距離」や「会話時間」等は+ α が必要とされる。(資料 10)

[お願い]

私は感染症の専門家ではなく、コロナの情報は日々更新され色々な情報があり、中には真偽不明な情報もありますので、出所が確かな情報をご確認の上、コロナ対策を進めて下さい。

[終わりに]

人間 70 年も生きるとこんな事もあるもので、私は 50 年以上山に登っていますが、ウィルスで山を自粛したのは初めてです。

コロナなど気にしないで山に行く人もいますが、コロナは空気感染でウィルスは人がアシストしないと感染できないのですから、コロナを収束させる為には「人と人との接触を無くす」事が必須です。

もうしばらく頑張ればワクチンと開発中の治療薬で、コロナ以前の様に自由に山に行ける日が来ると思います。

その日の為に、山の体を作って行きましょう。