

## 第2回オンライン講演会(2021/10/28)Q&A など

**(1)季節や高度に関係なく山歩きをしている際に、足がつったりして動けなくなる**ことがあります。その際の応急措置や未然防止策はありますか？

痛みが発生した際は、じっと耐えて収まるのを待っていましたが…(2~3分程度)。

『ツムラ芍薬甘草湯 68』が効く…と聞いており、常に持ち歩いてはいるのですが、未だ利用したことがありません。即効性はあるのでしょうか？ #0

<A1>芍薬甘草湯には即効性がありますがあくまでも対症療法で、これに頼りますとイタチごっこでいつまでも繰り返しになりますので、根本的な原因を除去する必要があります。

応急処置は「ふくらはぎ」なら同行者にゆっくりつま先を押してもらおう。

予防は…

①出発前・休憩時・行動後などにふくらはぎのストレッチをする。

②汗を沢山掻きそうな時には水分と塩分を補給する。

③筋肉が過熱する時には冷やし、筋肉が冷えそうな時には温める等です。

抜本的対策はふくらはぎの日常のトレーニングで「踵上げ運動」が良く、また「低山歩きで本番より早く歩く」事も良いトレーニングです。

**(2)皆さんの顔は見えませんが先生の顔と講義は聞けますので満足**です。

今後ともよろしく願いいたします。 #4

**(3)非常に関心のあるテーマ**で楽しみにしています。 #5

**(4)登山初心者**です。講演内容にとっても興味を持ちました。

宜しく願いいたします。 #6

<A2・3・4>こちらこそよろしく願いします。

**(5)・転倒防止のためのストック使用**について、先生のお考えをお聞かせください。

・トレーニングの重要性は認識していますが、日常トレーニングを継続して実施していくコツをお聞きしたいです。 #09

<A5>現在の登山事故の多くは転倒・転落・滑落など転ぶ事故で、下山中に起っています。

ストックはその転ぶ事故の予防としてとても有効ですし、膝痛対策や太ももの筋肉痛対策としても有効ですが、残念ながらただストックを持っているだけで有効に使っていない方が見かけられますので、是非有効にお使いください。

日常トレーニングの継続は目標を持つ事だと思います。

三浦雄一郎さん(89歳)は現在要介護4ですが、90歳でヨーロッパ最高峰エルブルース(5642m)のスキー滑降を目指してトレーニング(リハビリ)に励んでいるそうです。詳細は10月28日の第2回講座でお話し致しますが、三浦さんに負けずに目標を持ち頑張ってください。

**(6)山へ行くとシャリバテ防止のため**、自身つい食べ過ぎる傾向にありますが、最低限必要な接種カロリーと、必要なタンパク源など栄養素について、目安やお勧めがあれば情報共有願えると幸いです。#11

<A6>登山のエネルギーは「体重(kg)×行動時間(H)×5=登山のエネルギー量」で簡易的ですが計算できます。

①標準タイムで歩く、

②ザックの重さは入れない。

③1時間に10分程度休む…というのが条件です。

正確に計算するには「コース定数」という鹿屋体育大学山本教授が考案された登山のエネルギーの計算方法がありますので、機会がありましたらお話し致します。

登山に必要な栄養素は炭水化物(糖質)です。

歩き始めますと、最初に筋肉に蓄えられたグリコーゲン(糖質)が燃え、5分位で炭水化物(糖質)が燃えだし、20分位で脂質が燃えだし、この糖質と脂質で山を歩きます。

糖質(炭水化物)が足りなくなると、体は筋肉(たんぱく質)を糖質に変えてそれを燃やしますので、山では糖質が不足しないようご注意ください。

これも機会がありましたらお話し致しますが、たんぱく質は「日常の体づくりと下山後の筋肉回復に有効」です。

**(7)前回、低山歩きの勤めでは**「標高差±2000m/月の山行目的意識を持つての山行を」など大変参考になりました。

今回、筋力トレーニングにも触れられるとのことで楽しみにしています。

個人的な質問になるかもしれませんが、今年初め、ひざを痛め、2か月ほど鎮痛のため注射、湿布、リハビリ等を行い、現在は山行できるまでになっています。

(変形性膝関節症とのことでした)

周りを見ても結構な人がひざ痛に悩んでいるようです。

山行でのひざにやさしい歩き方、ひざ痛予防のトレーニングなどをご教示いただければありがたいです。#15

<A7>12年前に千葉県勤労者山岳連盟様でお話しをした時の山の体のトラブルアンケートでは、108人中44の方が膝の痛みを上げており、トラブルのダントツ1位でした。

登山は抗重力上下運動ですので、どうしても膝に無理が掛かります。

登山の膝痛対策は…

- ①大腿四頭筋のトレーニング(強化)、
- ②減量(過体重は膝の敵です)、
- ③ストレッチ(体が硬いのも膝の敵です)、
- ④体のバランス調整(ストレッチ/靴の中敷き等)、
- ⑤サプリメント(コンドロイチン等)を飲む、
- ⑥サポーター/テーピング等を使う、
- ⑦歩き方を工夫する(ストックを使う/下りは最小段差を丁寧に下る等)です。

大腿四頭筋のトレーニングは 10 月 28 日にお話し致します。

**(8)経験がまだまだ浅いので、特に質問はありません。**

中々行きたい山に行けないので知識だけでも得たく、拝聴させていただきます。# 18  
<A8>よろしくお祈いします。

**(9)昨年春、岳人あびこに入会して登山を始めた初心者**です。

普段のトレーニングとして、近所の階段を使うルートをウォーキングしたり、たまに筑波山を登ったりしています。

先日、初めて 40l サイズのザックを背負い、初めて 2500m の山に登りましたが、登りも下りも他のメンバーから遅れ遅れになってしまい体力脚力不足を痛感しました。

質問ではありませんが、山の体力や日常のトレーニングについてなど、いろいろお聞きして今後の参考にさせていただけたらと思っています。

よろしくお祈いします。# 20

<A9>こちらこそよろしくお祈いします。

**(10)前回の講演会で高い山より低山に何回か登るのが良いとのことですが、具体的に月に何回登るのが良いのですか？**

私は女性で60代中頃ですが、コロナ禍で昨年3月～6月山に全く行かず、今年も緊急事態宣言で自粛し9月再開しましたが、下山の際のヒザ痛、下山のスピードが遅くなる等、いろいろ問題が生じてきました。

今までの体力、気力を回復し軽やかに登れるようになりたいと思っています。よろしくお祈いします。# 21

<A10>理想を言いますと、高齢者には 1 週間に 500m 登り下りして、1 か月に 4 回 2,000m 登降するのがベストだと思います。

1 週間の 500m は 1 回でも 2 回に分けても良いと思いますし、1 週間に 250m で 4 回、1 ヶ月に 1,000m でも効果はあります。

前回お話しした通り、コロナ禍での山の体力減退は私も同じですので、アフターコロ

ナの本格山行の為に少しずつ山の体力をつけて行きましょう。  
山は風景だけではなく、色々な人と巡り合えて、人生を豊かにしてくれます。歩ける  
限り山を歩き、人生を豊かにして下さい。

(注)

- 1) 参加申込書の『質問欄』に記入されていた質問などを私が纏めて一覧を作成し、  
安村先生にメールで送り、それに対してメールで回答をしていただきました。
- 2) 質問欄に記入された文章をコピー&ペースト処理しています(一部加除)。
- 3) 安村先生からは、質問一覧に回答を書き加えていただきました。
- 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)。

質問や意見などをお寄せいただきました参加者の皆さん、そして、その質問などに対して丁寧  
に回答をしていただきました安村先生に、改めて御礼を申し上げます。

ありがとうございました。

第3回目以降もご協力を宜しく申し上げます。

(編集:abiko 2021/10/26/Tue.)