

第3回オンライン講演会(2021/11/25)Q&A など

(1)日本国内や海外の高山などで、『頭痛』を感じたりすることがあります。その時に、『バファリン』を飲んだりしていますが、特に問題はないでしょうか？

また、キリマンジャロ(タンザニア)に行く際に『ダイアモックス』を持参し、頭痛などを感じた際に飲もうとしたら、現地ガイドから『初めてなら飲まないように…』と言われ、『バファリン』を飲んでしのぎました。

『ダイアモックス』や『バファリン』などの薬を服用する際の注意点などをお教えいただきたいと思います。

また、日常生活でも、体調がおかしいな…と感じた場合は、直ぐ『バファリン』を飲んでいますが、このような飲み方を続けていっても問題はないのでしょうか？

『バファリン』は、私にとって常備薬になっています。(＃0)

<A1>現地ガイドのアドバイスは的確です。

「バファリン」は頭痛などの痛み止めの薬ですが、「ダイアモックス」は痛み止めでも高山病の薬でもありません。通常は緑内障、てんかん、メニエル病や睡眠時無呼吸症候群などの治療に使われる薬です。

睡眠時に無意識に呼吸量を増やし、SpO2 を上昇させるために高所で使う人がいますが、しびれ、頻尿多尿、発疹、発熱などの副作用がありますので、医師の指導の基で使うべき薬です。

私は何十回も高所登山をしており、一緒に登った方々も含めてダイアモックスを使ったことは1回もありません。私はどちらかと言うと高所には弱いタイプですが、その都度日本と現地で十分な高所順応をすれば大丈夫でした。

事前に十分な高所順応をして、安易に薬に頼らない高所登山を心掛けて下さい。

なお、バファリンは頭痛の薬ですので、頭痛で飲んで構いません。

私は新型コロナワクチンの2回目接種後に頭が重くなりましたので、バファリンを飲みましたらスッキリしました。当家でもバファリンは常備薬です。

(2)コロナが落ち着いたら、中国・四川州の四姑娘山に登りたいと思っています。といっても、四姑娘山の本峰(6,250m)は厳しいので、四姑娘山三峰(三姑娘山(5,664m)ないし、四姑娘山二峰(二姑娘山、5,276m)、または、四姑娘山大峰(大姑娘山、5,025m)を考えています。

日本人のネット記録を見ると、一般の登山者(に見える方)でも高所順応を全くしないか(前日に軽トレッキング程度)、せいぜい4,000m付近で1泊で済ませている例ばかりですが、これくらいの高度でしたら個人差はあるものの、これくらいで大丈夫は人は大丈夫なのではないでしょうか。

自身、富士山はもとより、台湾の玉山(3,952m)や、米国カリフォルニア州の Lone Pine Peak(3,945m)、Kearsarge Peak(3,846m)登頂時には多少息切れは感じたものの頭痛等不快感は全くありませんでした。コメント願えると幸いです。(＃7)

<A2>A ランク(3500m～5800m)の山の登り方・歩き方のご質問かと思えます。詳しくは「第4回アフターコロナの山行②海外の高所(3500m～5800m)トレッキング」でお話し致しますが、6000m以上の超高所でしたら高所順応をしなければ登れません、この高度でしたら短時間で登降するのでしたら、人にもよりますが可能です。

ただ、自覚症状がなくても、高所順応なしで登れば常に高山病のリスクがある高度ですので、たとえ結果オーライでも安全な登山だったとは言えず、余りお勧めは出来ません。

事前に日本で十分な高所順応をして、安全に確実に登られる事をお勧めします。

(3)コロナ禍山行数も減少し、体力低下が否めない。夏山(高所)登山に向けての、トレーニング法を学びたい。

学んだあとの実践が重要と認識している。(＃10)

<A3>第2回講座でお話しを致しましたが、「日常のトレーニング」と「実戦トレーニング」の両方が大切です。

日常のトレーニングは登山の主働筋の大腿四頭筋(太腿前部の筋肉)を鍛えるスクワットや、下肢の筋力を付けるには三浦雄一郎さんの様に足にアングルウェイトを付けたヘビーウォーキングが宜しいかと思えます。

また、付けた筋肉を山用に変える為の実戦トレーニングは低山歩きが宜しいです。来年の夏山(高所トレッキング)の為には日常のトレーニングで付けた筋肉を、低山歩きで山用の筋肉にする事が大切ですので、両方とも頑張ってください。

(4)2021/11/6 テレビ東京放映、安村先生御夫妻のクライミングを拝見しました。

講演会のイメージより、更にお若く感じられ、「生涯現役」を見た思いがしました。

これからの講演会が楽しみです。(＃12)

<A4>有難うございます。第3回講座は国内の高所(2500m～3500m)トレッキングの話、第4回講座は海外の高所トレッキング(3500m～5800m)のお話を致します。歩ける限りトレッキングは楽しめますので、夢を持ち、一生その夢を追いましょう。見果てぬ夢で終わっても良いのです。人は夢を持つ事が大切だと思います。

(5)高山病と単なるバテとの区別方法が知りたいです。

パルスオキシメーターによる高山病検知方法を知りたいです。(# 15)

<A5>高山病とは低地に住む人が高所(低酸素環境)に行った時に起きる生理的現象で、空気(酸素)が薄くなった事から、頭痛、胃腸症状、疲労感、めまいふらつき、睡眠障害などが現れる事ですが、単なるバテは体力、筋力、エネルギーや水分不足などから起こる疲労現象です。

パルスオキシメーターは動脈血酸素飽和度(SpO₂/体内の酸素量)が分かるだけで高山病は検知できません。高山病は症状ですので、自覚症状がなくてもパルスオキシメーターで動脈血酸素飽和度と症状を見比べて、危険な状態か否か、登るか？下山するか？を判断します。

(6)今までの2回の講演では山行トレーニングの必要性とその方法及び根拠を説明していただき、大変参考になりました。メリハリ歩き、負荷トレーニングなどをいくつかはやっていましたが、長続きせずにしたものもありました。理由付けが納得できて、継続してやる励みとなりました。ありがとうございました。(# 18)

(7)第 2 回の講演がとても親しみやすく、聞きやすく、良かったので、今回も楽しみにしております。(# 21)

<A7>有難うございます。

講座はあと 2 回ありますので、よろしく願いいたします。

(8)非常食と行動食を選定する際の工夫点、及び、低体温な体質の改善策(トレーニング等)を教えてください。(# 23)

<A8>山の非常食と行動食は炭水化物を重点的にご用意ください。

登山のエネルギーは炭水化物と脂肪ですので、登山の前と登山中は炭水化物を補給する事が大切です。

また、食べた物が胃で消化され腸で吸収されてエネルギーとして使えるには、食べてから 5~8 時間かかりますので、エネルギーとしてすぐ使うためには 11/6 の事故防止経験交流会でご紹介しましたサプリメント「コーダ」(旧シヨツツ)が有効です。飲んで 20~30 分でエネルギーとして使えます。

8000m 峰全 14 座を日本人で初めて登った竹内洋岳氏や 2020 年にピオレドールを取った中島健郎氏も使っています。

また、体熱を作るのは筋肉で、筋肉が体熱を作る為には炭水化物が必要ですので、低体温の改善には筋肉を付ける事と炭水化物を補給する事が大切です。

筋肉は第 2 回講座でお話した山用の筋肉を付けると良いかと思います。

トレーニングはスクワット、ヘビーウォーキング、低山歩きなどの山のトレーニングが宜しいです。山で使わない筋肉は山では贅肉と言いますので…。

(9)高所と言っても、海外の4095m(キナバル山)ぐらいです。これ以上の高所には行ったことはないです。(#24)

<A9>誰でも 8000m に登れるとは言いませんが、歩ける人なら誰でも 5000m に登れます。チャンスがあれば是非一度 5000m へ行ってみてください。

第 4 回講座ではそのお話しを致します。

(10)まだ初心者で、今年初めて 2500mの山に登っただけでそれ以上の山は未経験で全然わからないですし今後登ることがあるのかもわかりませんが、先日お聞きした 2 回目が興味深く楽しいお話だったので、ぜひまた安村先生のお話をお聞きしたいと思いました。もし高い山に登ることがあった時には、参考にさせていただきます。

よろしくお祈りします。(#26)

<A10>日本の山は一部を除きほとんどの山は標高 3000m 以下ですが、明確な四季があり、世界の山々に比べても素晴らしいと思いますが、日本にはない標高 4000m 以上の世界の山々も素晴らしいです。

これから日本の山や世界の山をお楽しみ下さい。

(11)申込期限を過ぎ申し訳ありません。低酸素状態での登山の知識を学べるのが楽しみです。(#30)

<A11>今回は、国内の高所(2500m~3500m、酸素濃度 75%~66%)の話、次回は海外の高所(3500m~5800m、酸素濃度 66%~49%)のお話を致します。どちらも高所順応(高度に体を慣らす事)がポイントです。

(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 4 回目(最終回)もご協力を宜しくお祈りします。

(編集:abiko 2021/11/25/Thu.)