

2023 第 1 回オンライン講座 Q&A 改訂版

(注)参加申込書の質問欄に記入されている文章をコピーしています(一部加除:abiko)。

(1)高山病が心配なので、高山病予防薬「ダイアモックス」を購入するつもりですが、カトマンズ・タメル地区の薬局では処方箋なしで日本より安く買えると聞きました。初日に買う時間はありますか？また薬局で英語は通じますか？ #2

(A)現地では1つ10ルピー(約10円)程度で購入可能です。時間はございますが、私は先にカトマンズに到着しておりますので、参加者分購入しておきます。他にも、現地で調達した方が安く済むもの(広口ボトル、ダウンパンツ等)で購入希望のものがございましたら予め購入しておくことも可能です。

(2)経口補水液(ORS)、下痢薬 Norfloxacin、ジアルジア感染症薬 Tinidazole、浄水タブレット Potable Aqua などタメル地区の薬局で買えますか？ また浄化用フィルターは必要ですか？ #2

(A)下痢薬、ジアルジア(卵ゲップ病)、浄水タブレットの薬は購入可能ですが、記載の薬剤であるか現地に確認中です。浄水タブレットは購入可能ですが、基本的にはミネラルウォーターを推奨します。また、浄水タブレットを利用する場合は合わせて浄水フィルターを利用ください。

(6/15 追記)ご質問の薬剤は全て入手可能です。細かい費用は確認できていませんが、いずれにせよカトマンズの薬代は安いです。

(3)私は高アーチ足で下りでかかところが痛くなる…という問題を抱えています。先日も雲取山で全下り2300mという長い下りで最後にかかところが痛くなってしまいました。ヒマラヤ街道は比較的フラットで、トレッキングの一日の行程も短く抑えてありますが、最後の3日間は下りが続くのが少し心配です。最悪の場合、馬を使うことも可能ですか？ #2

(A)雲取などと比較すると足への負担はかなり少ないですが、馬を使うことは可能です。なお、最後の3日間の中で急な下りが続くのはナムチェ〜パクディンの中の800m/約2時間分のみです。

(4)Zoom操作に自信がありません。アクセス方法等の事前のご指示をよろしくお願ひします。 #3

(A)私が作成した資料2種類を送付済みです。「事前練習をしますか…？」の問いには、特にお願ひします…という返信は届いていません。abiko
必要であればURLをお送りして接続チェックを致します。

(5)5000m 級を 2 座こなす上で、6 月～10 月に向けて、どのような準備をしたら良いか、勉強したいです。#4

(A)①体力作り。塔ノ岳や男体山を苦しくなく歩けるようになること。コースタイムの 120%以内。100%であればかなり余裕です。

②環境対策(寒さ、食事)

(6)先日 F 会に入会させていただきました。登山歴もそこまで長くなく、もう 40 代後半ですが、いつか エベレストベースキャンプまでトレッキングすることが夢です。お話を楽しみにしています。#7

(A)はい！よろしく願いいたします！

(7)まだ具体的に考えているわけではありませんが、ヒマラヤトレッキングの魅力の数々を知りたいと思います。#9

(A)海外の他エリアや日本の登山との違い・魅力をお伝え出来ればと思います！

(8)2019 年 10 月に西遊旅行社のツアーに参加「エベレスト街道」を歩きました。その時はタンボチェ(4200M)まででした。カラパタールまで行きたかったのですが、富士山も登ってませんでしたので、自制しました。#12

(A)エベレスト街道で体力的に厳しい行程は前半に集中していますので体力的にはカラパタールも行けそうですね！高山病の重症化リスクは 4,400m から上がりますのでしっかりした対策が必要です。

(9)高所での水分の適切な摂り方を教えてください。#13

(A)1 日 3L。

朝食と夕食で各 500ml、トレッキング中に 1L、ロッジ到着後の夕食までに 1L。

夕食後はトイレの回数を減らすために控えめに。

(10)Zoom は最近 1 年以上使っていないので、少し不安があります。招待メールを受け取った時点で参加できるか確認できますか？Zoom は最新のものにバージョンアップしてあります。#14

(A)実際に URL を送信しますのでアクセスの練習、及び、Zoom 画面にある各操作の練習も行いましょう！ →6 月 13 日(火)に実施をしました。abiko

補足:6 月 7 日(水)にも、別の方と練習を実施しました。abiko

(11)今から出発日までに、高度順応に対して自分で出来るような事があれば教えてください。#14

(A)心肺機能の強化。高山病は身体が低酸素状態になることですので、歩いている時にゼイゼイハアハアしていると高山病の原因になります。

体力的に余裕があることで高山病リスクは下げられますので、早いペースで登山をする(心拍数を上げる)訓練が有効です。*準備運動は欠かさないこと

身体の高度順化は出発直前に富士山山頂で宿泊するか、低酸素室で宿泊する以外にはありません。

歩き方や呼吸法については富士山山行で練習することができます。

9/11 に高地での歩行講習を富士山で実施します(参加費無料、移動などの費用は各自)。

(12)今回の 2 コースの旅行程の難易度を知りたいです。持ち物の違いなどもあれば教えていただきたいです。

日本人旅行者が起こしやすいトラブルなどあれば教えてください。

治安や衛生面の現地情報も知りたいです。よろしくお願ひいたします。#15

(A)

①行程の難易度:

街道歩きなので山の技術は一才必要ありません。体力が必要です。

20 日間コースは、コースタイム 120%以内で男体山や筑波山×2を無理なく歩けるくらい。11 日間コースは、男体山をピストン(馬を使えば筑波山ピストン)が出来れば、かなり余裕があります。

②日本人が起こしやすいトラブル:

現地ガイドから保険が使えると言われてヘリコプターを使用するが実際には保険適用にならない。提示されたヘリコプターの費用にガイド分が入っておらず揉める。

その他、シャワーの使用方法が分からず冷たいまま浴びる。

街でリキシャ(カゴ付き自転車)にぶつかられる。

③治安:

治安は良いのでスリ、強盗、置き引きなどは聞いたことがありません。タクシー運転手のぼったくりなども聞いたことがありません。

空港でチップをせがむ人や、街で笛などを買ってくれと話しかけてくる人がいる程度。

④衛生面:

割と乾燥しているので虫は少ない。一度だけ、3つ星ホテルの部屋ゴキブリが出たことがありました。シラミやダニは聞いたことがありません。

食事は全てレストランなので問題が起きたことはありませんが、レストランでも常にミネラルウォーターを持参しましょう。

また、トイレに紙がないことがあるので観光中もトイレットペーパーを持ち歩きましょう。

トレッキング中は、日本人に限りませんが「風邪」「腹痛(下痢)」など。
手洗い、うがい、食事前の消毒、寝る時のマスク着用など、風邪対策を徹底しましょう。

(13)高所登山のトレーニングで身近に出来ることを教えて下さい。

また、『地球の歩き方』の中の地図 2021～22 版を添付します。コンデ山から『逆さエベレスト』を眺めるというコースが載っていました。今回、このコースを歩きますでしょうか？ #5

(A) 歩きません。コンデはエベレスト街道を外れた場所にあり、池+コンデホテルのみであれば2日で往復。先にあるパラクピーク登頂であれば追加で3日必要です。

シャンボチェ～カラパタル中腹～コンデ～ルクラとヘリコプターを利用して下山日数を短縮しつつ、訪れることが多いですね。

逆さエベレスト自体、風が止んでいる日にしか見られず、エベレストまでの距離も遠いので、初めての方が単体で訪れるにはシャンボチェの方がオススメです。

(14)どんな画像が見られるか楽しみです。#18

(A) イメージをお持ち頂けるよう出来るだけたくさんの写真をご用意いたします！

(15)ホテルの WIFI は繋がりにくいので、できたら現地で使えるプリペイド SIM カードを購入したいと考えています。ヒマラヤ街道のホテルでは Nepal Telecom (NTC)、Ncell どちらでも繋がるでしょうか？ 6G 程度のプリペイド data SIM カードはネパールではおいくらくらいするのでしょうか？ #2

(A) Ncell の方が良いですが繋がる村は限られます。ルクラ、ナムチェ(強)、デボチェ(弱)、パンボチェ(弱)。10GB で 500Rs+SIM カードや手数料で 300Rs 程度と非常に安いです。事前に通信会社に SIM フリーか確認する必要があります。

(16)ポーターに持ってもらえる荷物は 15kg までということですが、お借りできるダッフルバッグ(70L)、-30 度対応寝袋、厚手ダウンジャケット、モバイルバッテリーの重量はどのくらいでしょうか？ #2

(A) ダッフルバッグ約 1.5kg、シュラフは物によって異なりますが約 2kg、厚手ダウンジャケット約 1.3kg、モバイルバッテリー約 500g。トータル 5kg 強となります。

(17)お借りできるモバイルバッテリーの容量は何mAh でしょうか？ #2

(A) 30000mAh。機内持ち込みは 2 つまで可能なタイプです。

(18)充電の費用が携帯電話 500NPR、モバイルバッテリー1000NPRと高めですが、モバイルバッテリーの容量制限はあるのでしょうか？

ちなみに私は容量 4000, 10000, 36800 の3個のモバイルバッテリーを所有しています。 #2

(A)飛行機で運べる容量制限は 27,027mAh は無制限。

27,027~43,243mAh は 2 個までです。大容量のものは行動中には負担ですので、全
てお持ち頂いて使い分けるのが良いです。

私は 4,000*2、40,000*2 を持っています。

<履歴>

参加申込書をお送りいただく際に、質問欄に自由に記入していただきました。それ
に対して、講師の中山さんから回答をいただきました。

それを『Q&A』として纏めました。参考にさせていただきたいと思います。

質問をお寄せいただきました参加者の皆さん、そして、それに対して回答をお寄せい
ただきました講師の中山さんに感謝申し上げます。ありがとうございました。

(abiko : 2023/6/20/Tue.)

オンライン講座開催案内の URL 配信後、追加質問がありましたので、急遽(15)を追
記し、改訂版を発行しました。

(abiko : 2023/6/22/Thu.)

オンライン講座受講後にも質問が届きました(No.16~18)ので、追記しました。

(abiko : 2023/7/2/Sun.)