

2023 第 2 回オンライン講座 Q&A

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

(1)アンナプルナ街道に興味がありますが。年齢的に無理でしょうね。もうすぐ76歳ですので・・・82歳の主人が一人で留守番も難しいですね。#1

(A)

アンナプルナ方面はさまざまなルートがありますし、ここ数年で車道整備が進んでおります。また、エベレスト街道と異なり標高が低いので短い日数でトレッキングを楽しむこともできます。

例)有名な展望地であるプーンヒルはゆっくり行程でポカラから2泊3日。

日本発着で6泊7日。

(2)①カトマンズに3泊しますが、3泊同じホテルですか？

②スーツケースや途中使わないものはホテルに預けて行くのでしょうか？

③カトマンズのホテルで「シーパップ」を使えますか？

④ホテルに荷物を預けておけるなら「シーパップ」を持っていく予定です。#2

(A)

①プランが変更となり、10/25 カトマンズ泊、11/1 ナガルコット1泊、11/2 カトマンズ泊となります。カトマンズの2泊は同じフジホテルとなります。

②スーツケース等はホテルに預けますが、ナガルコットのホテルまで運んでおきます。

③&④ナガルコット、カトマンズのホテル共に利用可能です。

コンセントの位置がベッドサイドにない可能性がありますので、延長コードをお持ちください。

(3)過去に高山病症状を起こした経験がありますので大変関心があります。

現地での参加者の状況や対策をお聞きしたいと思います。

何年か前に、中国の山で高山病に効くというダイアモックスを服用しましたが、夜中に何回も起きてトイレに行かなくてはならない…という副作用にあいました。服用方法と対策がありましたらお聞かせください。#8

(注)2019年7月6～15日(10日間)に県連海外登山として『ブルーポピー』を求めて、『大姑娘山 5025m』に19名で行きました。abiko 追記

(A)

ダイアモックスには利尿作用があります。

就寝前にあまり水分を取らない。トイレに行ってから就寝する。といった対策はありますが、基本的に夜3回くらいはトイレに行くことになります。

(4)高地で高山病の症状になったことがあります。寝不足での時でした。高山病はつらいですし、死に至るケースもあるようなので、今回お話しを聞いてしっかり学びたいと思います。よろしくお願いたします。#9

(A)

宜しくお願い致します。

当日は高山病の主な原因や対策について、実際の状況と合わせてお伝えさせていただきます。

参加申込書に記載されていた質問に対して、講師の中山さんに回答を記入していただきました(青字部分)。

当日の講座でも質問をしていただき、直接、講師の中山さんから回答をいただきます。どしどし質問をし、抱えている疑問・不安などを解消し、今回のネパールトレッキングや今後の高所登山に生かしていただきたいと思います。abiko