

2023 第 2 回オンライン講座受講感想・意見

(順不同)

- ◆ タイトル：現場から学ぶ高山病の予防と対応
- ◆ 講 師：中山岳史 氏（株式会社ワンダーズアドベンチャー代表）
- ◆ 日 時：2023 年 7 月 27 日(木)午後 7 時～9 時 Zoom
- ◆ 参加者：26 名(11 会)（講師・事務局含む）

多くの皆さんから受講感想をお寄せいただきましたので紹介します。一部、書き換え(削除やアルファベット表記など)をしています。ご了承くださいたいと思います。

また、メール送付したのに抜けている…という方もいるかもしれません。私がメールを見逃したのかもしれません、お許しを頂けたら幸いです。

(1)一昨日のオンライン講座ありがとうございます。

今回の講座で呼吸法が具体的にわかり、普段も練習できるそうなので大変良かったと思います。(HK)

(2)第 2 回オンライン講座の中山氏の経験に基づいた高山病対策のお話は大変参考になりました。ありがとうございました。(HT)

(3)高所登山する際にいつも不安に感じていることの1つが、「高山病になったらどうしよう？」です。呼吸の仕方を工夫することで、状態を改善される…ようなことは聞いてはいましたが、実践する場が少ないので、実感がなかなか湧いてきません。そのような時に、何度も高所登山を経験している講師の説明には説得力があり大いに参考になりました。(AH)

(4)先日の講習も現場経験を生かした具体的で詳細な中山さん情報をありがとうございます。また質疑などやり取りも豊富で、高所登山に向けた不安や緊張を解きほぐすものとなりました。教えられた準備や訓練？を出来る範囲でこなしながら、あと 2.5 か月を過ごします。ありがとうございました。

9 月 11 日の富士山訓練には、自分のパルスオキシメータを持参します。他の方も持っておられる方は持参が好ましいかと思います。H さんの表アップデートも大変助かります。

ありがとうございました。(MK)

(5)今まで、私自身は高山病を経験したことがありませんでした。

ただ、歩こう会で私が同行した山行で山小屋に着くとすぐに横になって休むメンバーがおり、今思うと、疲労だけではなく、軽い高山病を発症していた可能性もあったのかもしれません。

当時は、高山病について、あまり深刻に捉えてはおらず、配慮に欠けていました。

高度順化、歩行速度、呼吸法、水分補給など、有意義な話を聞くことができました。

学生時代にバイト先の病院の登山&スキーグループに誘われて(歩荷役としてですが)、北アルプスや南アルプスなどに連れていってもらった時に、看護師さんたちが「高山病に効く」といってダイアモックスを服用していたことを思い出しました。

年齢を重ねているので、事故や怪我だけではなく、高山病にも気を付けなければいけない…と思う講座でした。

ありがとうございました。

<オンライン講座実行委員会事務局>

第1回に引き続き、講師の中山さんから実際に現地をガイドして得たノウハウなどをベースに、お話しをしていただきました。

質疑応答の時間では、受講者から日ごろ感じている高所での不安・体験などについて質問が出て、中山さんから丁寧に回答をいただきました。

質問者を始め多くの受講者が「なるほど…」と思われたことと思います。

中山さんには、2回に亘り貴重な講演をいただきましたことに感謝します。

今回の説明を十分に理解し、日ごろの国内高所登山(3000m 峰縦走など)にも応用し、且つ、今秋のネパールトレッキングに大いに活用したいと思います。

ありがとうございました。(安彦:2023/8/8/Tue.)