

中信高校山岳部かわらばん

編集責任者 大西 浩

池田工業高等学校

国立登山研修所「安全登山普及指導者中央研修会」参加者感想

前号でもとりあげた標記研修会には、この春の「北信越高校山スキー研修会」にも参加されて以来親しくお付き合いいただいている富山県の八幡久康先生が参加され、一緒に研修を深めることができた。先生とは6月に行なわれた北信越大会でもお会いしたばかりだったが、熱心に研修されている姿にこちらも身が引き締まる思いだった。以下は八幡先生が寄せて下さった研修参加報告です。投稿どうもありがとうございました。

初日、エキスパートの方々についていけるのか不安を抱きつつ会場へ。車を止めようと駐車場に行こうとすると、大西先生とばったり。講師でいらしたようで、見知らぬ方々がいる中、知った方がいると安心します。

座学では、コンパスの使いかたから気象のことまで、基礎から丁寧に教えていただき、本等を読んで知っていた知識に、血が巡るようで大変充実した講座でした。また、班ごとの来拝山・大辻山での研修は、地形図をじっくり見ながらの研修で、地形の変化やコースの取り方、同定の方法等、実際知っているつもりでも地形の変化を感じ、地図で確認し、コンパスで判断するという一連の流れを実際にコツや実践的なやり方を教えてもらうことで、技量がさらにアップしたような気がします。

最終日はあいにくの雨でした。以前から興味のあった、スリングやロープを使っでの訓練でしたが、長年の疑問点も解消され、忘れないうちにロープとカラビナ、スリング一式を購入しようと思っています。こんな機会が出張で体験できるのは山岳部顧問の役得ですね。大西先生をはじめお世話になった先生方ありがとうございました。次回は登攀コースに参加できるようにがんばります。

富士山での高度順応訓練で感じたこと

7月10日、11日高所順応のため富士山に登った。休憩の都度約1時間おきにパルスオキシメータと血圧計で計測をし、高山病の指標でもあるレイクルイーズスコア（文末注参照）を記録しながらゆっくり時間をかけて登り、山頂のお鉢の中で1泊してきた。梅雨時ではあったが、幸い天候ももって、なんとか所期の目的は果たせた。それにしても山頂付近を吹き荒れる風には閉口した。

僕自身は、今回もほとんど頭痛などの症状は出なかったが、ちょっと気になったことがあった。それは去年も感じたことであるのだが、夜間の血流についてである。夜の間中、足先が冷めたくてほとんど眠ることができなかった。途中あまりに冷たいので、靴をはいてシュラフに潜り込んだがそれでも冷たいままだった。これは同行の久根さんも同じだった。そして昨年の小生も、また昨年同行した長山協の杉田さんも訴えていたことであった。で、僕はこのことに思い当たらなかったのだが、久根さんから言われてはっと気づいた。というのは、「足先が冷たいというのは生体維持機能が発揮されていることからきているのではないか」と言うことだ。そう言われてみれば、手の指先も血流が通っていない感じで冷たかった。つまり内蔵の機能を守るためにそちらへ優先的に血

流を通わせていることで、抹消の機関である手足の指先にしっかり血流が回らず冷たかったのではないかということだ。外気温はおよそ2℃。シュラフは3シーズン用のそれだが、シュラフカバーも使用していたから装備上の問題はないはずである。富士山より低い場所であれば、経験的にこの程度の気温であれば十分耐えられた装備だ。そして厳冬期であっても、もっと低い山であればシュラフの中が温まってくれば、次第に足先も温まってくるので、一晩中冷たいというようなことはない。したがって、これは十分に順応していない段階で現れる「高度」の影響ではないかというのが、僕と久根さんの考えだが、いかななものだろうか。低体温症になる前には「震え」がくる。そしてそれが更に進むと、体幹部の体温維持のために末梢組織への血流を制限し、そのことによって仮に手足を失ったとしても生体維持をさせるという働きがあるということを知ったことがある。推測の域を出ない素人考えではあるが、高所での順応の一段階としてこれと同じようなことが体内で起こっているとは考えられないだろうか？下山していくつかの本を読みかえしてみたが、こういったことに言及したものはなかった。しかし、去年、今年とデータをとりながらの登山をする中で、ちょっと気になった事例である。

僕自身のデータは次に示す通りで、レイクルイーズスコアについては、7合目付近で若干の眠気を感じたほかは、自覚症状は全くなく、排尿も多くその限りでは高所での苦労はなかったと言える。数値的には酸素飽和度はそれほど極端には下がらなかったが、それでも初日（10日）の夜間には85まで下がっている。脈は通常よりは早く、血圧は最高最低ともに上昇していたことは事実としてあった。また、久根さんは昨年少し苦労したので、事前にダイアモックスを服用した。その結果だろうか？夜から朝にかけては頭痛等があるということだったが、第三者として見る限り昨年よりは楽そうであった。

ともあれ、間近に迫った偵察に向けて、果たして高所順応の効果はあったのか、なかったのか？現地に行ってもこれと同じ形式で健康チェックをしてこようと思っている。

健康チェック表

氏名(大西 浩)

日	付	7月10日	7月10日	7月10日	7月10日	7月10日	7月10日	7月10日	7月11日	7月11日	7月11日	7月11日
時	間	11:11	12:00	13:00	14:00	15:00	16:50	20:00	2:00	4:40	7:00	8:00
場	所	5合目	6合目	7合目	7.4合目	8合目	山頂	山頂	山頂	山頂	山頂	山頂
高	度	2295m	2430m	2735m	3100m	3450m	3710m	3670m	3670m	3670m	2880m	2295m
天	候	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ強風	晴れ強風	晴れ強風	晴れ	晴れ
行	動	概	歩き出し			60分休憩	山頂到着	幕営食事	排尿	不眠	起床直後	下山開始
備	考											下山
自覚 症 状	①頭痛	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	②消化不良	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	③疲労・脱力	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	④めまい・ふらつき	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	⑤睡眠障害	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	⑥精神状態の変化	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	⑦運動失調	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	⑧四肢の浮腫	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
告 申	①飲水量	0	100	100	100	100	100	700			600	200
	②尿量	あり普通	なし	あり普通	なし	あり普通	あり普通	あり普通	あり多い	あり普通	なし	あり普通
計	①SPO2	94	97	97	93	90	90	85		94	94	95
	③脈拍	49	58	66	67	76	75	59		47	58	59
	③-1最高血圧	128	107	138	120	139	144	135		159	131	119
	③-2最低血圧	68	69	64	67	81	92	85		105	107	65
測	①睡眠時間	5								8		
	②不眠	なし								極度の不眠		
朝	その他特記事項				眠気あり				足先冷え			

自覚症状は0から3の数値を記入する(指標は0:全くなし 1:軽い 2:中程度 3:重い)

第三者チェックは、第三者より異常があると指摘された場合、記入する

飲水量は前回測定後の大体の量(何リットル)を記入する

尿量は前回測定以後の回数を記入後、感覚的に、[多い 少ない 普通]で記入する

注) レイクルイーズスコアとは1991年にカナダのレイクルイーズで行なわれた「第7回国際低酸素シンポジウム」で統一された「急性高山病評価システム」による8項目(自覚症状5項目、第三者評価3項目)の合計点数(各項目0から3で評価)のことである。