

新山協ニュース

▲ 発行者 平田大六 ▲ 発行所 新潟県山岳協会
〒940 長岡市学校町1-12-23 室賀輝男方 TEL 0258-32-0428

中高年安全登山 指導者講習会報告書 ②

理事 田辺信行

講義2 中高年の登山医学

長野県山岳協会国際部

医学博士 安倍泰夫氏

〈はじめに〉

医学には、登山は中高年にとって望ましいスポーツの一つと言えます。

登山は、

個別性Ⅱその人にあった適量の運動を選べる

漸増性Ⅱその人に合うように運動量を増やしてゆける

全面性Ⅱ前身の力を…知能も含めて…使う

を兼ね備えたスポーツです。中高年の健康な生活のために大いに活用してよいが、いきなり山へ行つてはならぬ、特に中高年は半年間しっかりトレーニングをしてから山へ出かけるべきです。

〈中高年のトレーニング〉
中高年のトレーニングは焦ってはいけません。特に男性は先ず日常的なことから行うのが無難です。草むしり、犬の散

歩、車洗い、買い物、食事の支度など、特に食事作りが大切。本格的なトレーニングは、日常の生活を越えた負荷をかける。先ず、最高脈拍数の予測をする…220-年齢となる。年齢60歳の場合、最高脈拍数Ⅱ220-60Ⅱ160安静時脈拍数を70とすれば、脈搏の最高変動幅160-70Ⅱ90、安全圏を6割とみて、安全な変動幅Ⅱ90×0.6Ⅱ54、安静時脈拍数は70だから70+54Ⅱ124すなわち、一分間に脈搏124まで運動を

負荷しても良い、安全圏6割としたが、最初は4割〜5割でも良いそうです。こうして半年も経つと、先ず血圧の低下、特に最低血圧が低下したらトレーニングの効果である。無論、最高血圧も下がってくる。思うような効果が上がらないときには、体重が多過ぎないかチェックしてみましよう。

本格的な中高年のトレーニングで注意すべき点
① トレーニングの休みの日を必ず取ることです。休みの日は山の気象とか山の勉強日に。
② トレーニングに体操(準備体操でない)を取り入れることは重要で、体の柔軟性を高めます。
③ 早朝空腹時の激しい運動(ジョギングのような)は危険度が高く避けるべきだ。これは、血糖値が下がっているためカロリー源として体脂肪が動員され、動脈硬化で細くなった血管に詰まる恐れがあるからです。また、早朝は体温も低い、最初は徐々に、一口羊羹・お茶など食するの良し。
〈中高年の特性〉
中高年の特性とは、年齢に伴う幾つかの生理的な弱点と精神的な優位点である。普段のトレーニングと知恵を出して弱点を克服して行く、これが中高年登山の醍醐味です。
* 中高年になると、体のカリウムとカルシウムの減少が認められる。
カリウムの減少は、細胞の老化と関係があり、食事、日常の活動で若さを保つこと。カルシウムは99%が骨にあるため、その減少を防ぐには、カルシウムの量即ち骨量が最高に達する40才台以降は、牛乳、小魚などを取り、しかも戸外で運動しなければカルシウムとして吸収されない。骨は絶えず作られ壊されている。カルシウムは摂取だけでは駄目である。

評議員会案内

日時 平成7年4月9日(日) 14時〜
会場 長岡市 けさじろ荘
議題 事業報告・会計報告
事業計画・予算計画
役員改選・他
加盟団体は評議員の出席を事務局まで連絡願います。
終了後懇親会を予定。
理事・委員は当日10時30分までに集合願います。
連絡先 ☎0254-22-2928
五十嵐篤雄方

運動しないと骨が出来ない、足に重力がかからないと骨にならない。

*年齢とともに平衡感覚の低下も目立つ。

眼鏡などで視力を保ち、鎖場では目をつぶってはならない。明るい間に行動することも重要である。

*60歳以上では、筋力はピーク時の50%となります。

急に鍛えようとしては、かえって痛めてしまうので、徐々に使わない筋肉を体操などを取り入れ鍛える意味です。適度に運動すれば、筋力、体力の向上が認められる。

*特に女性の場合、こむらがりやが起きることがある。カリウムの不足もあるが、下肢の血管の動脈硬化や静脈瘤によることがあり、一度専門家に相談すると良い。

*中高年は体の水分が減っている。中高年になると、水分の不足と過激の幅が狭くなっており、つまりは不足(脱水)にも、過激にも弱いという状態にあるが高山に過激はない、水不足のみ気を付けておけば良い。

*関節の老化の問題もある。

重量を減らす(やせる)。筋力をつける。荷を減らす。杖を使う。下りの歩幅を狭くするのがその対策になろう。

歩行の補助具としての杖は特に有効であろう。

*中高年は外気温に対する適応の低下がある。

男性は中高年だけでなく低温に弱く、女性は高温に弱い。

男性の場合、外気温が摂氏20度以下になると、体の深部温度が下がってくるが、女性

中高年登山は花盛り ②

問題多いあこがれ型健康型

は摂氏10度から体の深部温度が下がってくる。寒冷では血圧が上昇してくる。摂氏10度で20〜25mmHg、そして時間と共に更に10〜15mmHg上昇すると言われる。

*疲労回復の遅れ、心、肺機能の低下などがある。

ある程度避けられないが、対策はある。トレーニング、研究、技術、そして知恵で対応。

中高年の登山ブームは山を非常に危険な場所に変えている。秀峰山岳会会長で県山岳協会委員、日本山岳協会名誉指導員の望月力さんと三条工業高校山岳部顧問で、県山岳協会遭難対策委員、日本山岳協会二種指導員の吉田光二さんに聞いた。

調も知らず、リーダー不在のまま平気で山に入る。もっとひどいのは豊かな人生経験を背景に、単独で山のふもとまで行き、そこで出会った人と何となく仲よくなって、そのまま同行して山に入ってしまう。「中高年になると、初めて出会った人でもすぐ仲よくなる。これは人生にとってプラスだが、山では非常に危険。グルーブを組んだ相手の技量は全くわからない。トランプに見舞われても、互いに素人だったら危険を回避することは不可能」という。

防寒具はトレーナーなどは駄目で、ウールのセーターに勝るものはない。ライトは登山用の強力なものがない。予備食は多くは必要ない。余ったら自宅に持ち帰って捨てるのが山の約束。

水は当たり前すぎるが、山だからといって、どこでも水が飲まれるとは限らない。

このほかに、マツチやライターがあるといいほか、望月さんが開発したワンタッチで靴に装着でき雪深や泥地を越えるのに役立つ「望月アイゼン」は非常に便利で、特に足腰の弱い中高年の安全確保にはもってこいのグッズだ。

薬品類もカットパンなどは用意した方がいいが、薬は危険。吉田さんは、「山では、体力を極度に消耗しているため、薬が異常なほど効くことがある。体温が下がっていることも知らず、頭痛薬などを飲むと、解熱作用で急激に体温が下がって身動きがとれない

「健康型」に言えるのは山を

まず、「あこがれ型」と

くなり、重大事故を引き起こす」と指摘するほか、望月さんは、「持病があつて薬を携帯している人がいるが、そうした人は本来、山には登られない」という。

「再発型」にはとつての危険因子は、いわゆる「昔取ったかねづか」の心。山に関する知識や技術があるため、装備やマナーでは問題はないが、自分の体力を過信してしまう傾向があり、心ばかり先にゆき、体がついてゆかない。

最近の中高年の登山に共通して言えることは、山のふもとまでのアクセスが、交通網の整備などで格段に快適になっていることで、心と体の準備ができないうちに山に入ってしまうこと。プロであれば、一週間ほど前から事前調査とコース確認をし、ぎりぎりまで装備の内容を検討する。その過程で心の準備ができ、体も体調を整えられるが、初心者には簡単なパンフレットがあれば登られると、山を軽視しているという。

「最近の登山者のなかで、団体登山に参加し、帰って来てからどこに登ったのか聞く」と、ルートはもちろん、山の

名前さえ覚えていない人がいる。こうした人が帰って来られたのは、団体のリーダーがよかつたか、運がよかつたのかどちらか。一つ間違えば生きていない。」というほか「中高年に多いのが山頂での飲酒。下りは、登り以上に危険なのに、酒を飲んだのでは非常に危険」と力を込める。

わがクラブ ⑬

今年の山岳部

長岡工業高校3年 高橋 祐

最後に、両氏が事故に遭った場合の鉄則としている五ヶ条を紹介する。「まず冷静になれ。自分は例外だと思つな」

(二三新聞より)

「お前等、本当に進歩してないな」僕が3年生の県総体の一次予選会の時、先生に言われたこの一言が今でも印象に残っている。今期は全部で五回の大会に参加した。そのうち「競技」と呼べることのできる大会が三回あつた。

一回目は国体県予選会(米山周辺)で縦走競技と踏査競

技があり、前者は山岳マラソン、後者はオリエンテーリングみたいなのである。体力と地図の読解力がものをいう

「助けを待て。心配をかけても命が助かれればいい。救助隊は必ず来る」「ここはどこか。事故が起きる直前のことを思い出せ」「オレはここだ。呼び子を吹くか、光るものを反射させる」「体力を消耗させな。風を避けて体温を保つ」これらを守り、重大事故のない楽しい登山をしてほしい。

大会である。当校は1チーム3人とオープン参加が1人。縦走競技は特に紛らわしい分岐点も無く無事ゴール。踏査競技は着順こそ最後だったが、

定点点数は百点中80点で、総合順位は7位でまずまずの健闘だったと思つている。

2回目は総体県予選会。全部で3日間あり、一通り登山道を歩いて行くのだがただ歩

けば良いという競技ではない。登山道の歩き方は勿論、テントの建て方、飯の炊き方、態

度、マナー、天気図の書き方など登山行動すべてについて審査される。今回は守門岳を会場にして審査されるといふ登山行程だった。守門岳はこれまで2回登つているので楽勝と思つていたら、2日目の山頂でゼーゼーいう始末。しかも審査員がその場に居たものだから「今年はどう賞は取れないな」と思った。さらに追い打ちを掛けるように夕方、食事を作っている最中に審査員が献立を聞いてきたので、

これは単なる誉め殺しなのか、本当にそう思われたのか、自分のメンバーと話し合つてしまった。そして3日目の閉会式の時、聞いてビックリ第6位、県総体は、国体予選会の3倍位のチームが参加するので、予期せぬ成績に驚いてしまった。

あの時はうれしかったというより、さあ大変なことになつたという気分だった。今回6位までに入賞したチームは北信越大会へ出場することができ

る。ああえらいことになつた。えらいこっちゃ……。3回目は前述の通り北信越大会である。平成6年は新潟県で開催されるとあつて、顔馴染みの先生も居て気は楽だった。山は糸魚川の平岩から入った連華温泉を基点にした小連華岳2760m。皆歩きは早

いし、白馬大池までの急登も加わり前半はきつかった。山頂からの雪渓の下りで三条工業の吉田先生に注意される場面もあり、いかにまだ自分等が未熟か思い知らされた山行だった。成績は男子チームの中でベスト8に入った。以上が長工山岳部の今期の戦績である。

学校のクラブ活動外の行事として、新潟県山岳協会が実施した、中国青海省高校生国際登山大会に長岡工業から自分と電気科の小幡先生で参加し、青海省の野牛山4898・3mへ登り、現地の学生と交流を深めてきました。いろいろと体験出来て良かったが、自分だけが積極的になれなかつたのが反省点であつた。

山岳部に入って僕は「冒険する心」を学ぶことができて本当に感謝しています。

理事会報告

期日 平成7年1月22日

会場 新潟市 イタリア軒

参加者 室賀輝男会長他22名
司会 平田大六理事長

1 本年度協会事業運営について各委員より報告

◎国体委員会

○平成7年度の国体予選は平成6年度と同じ会場で4月29日〜30日で実施する。

◎海外登山委員会

○東樹さん海外へのグループと一緒に参加したが滑落者が2名出たので登頂しないで帰ってきた。

◎自然保護委員会

○特になし

◎婦人委員会

○今年も弥彦〜角田を計画している。3月25日〜26日

◎指導委員会

○春山講習会を3月11日〜12日に二王子岳又は俎倉山で実施する。虎丸公会堂又は赤谷の農村婦人の家で宿泊の予定。担当は安野正弘氏その後、担当の安野氏の依頼により事務局が会場の手配をして赤谷の農村婦人の家で宿泊、会場は俎倉山の

予定である。
2 その他

(1) 来年度の方向について

◎海外登山委員会(藤井 信)

○カムチャッカの山の登山について
真鳥参議院議員からのお話
しでカムチャッカの山に6月24日〜7月3日(月)の予定で遠征する。参加人数を募集中である。この計画を了承した。詳しい事は藤井信氏にお尋ね下さい。ニュース96号参照。

○日中高校生登山交流大会について
この仕事を高体連に任せたい、引受手がなければ1年になるか2年になるか休みになる。

○今年度の大人の中国遠征登山は隊長の阿部信一氏がハンググライダーの事故のため中止になった。その時の山は他の隊に登られてしまった。青海省登山協会では団体結峰を準備しているが、返事をどうするか。また、昨年大分隊は先発隊を出している。

協議の結果「まともだったら返事を出すことにしてはどうか、協会は反対する立場

ではない。」という結論を出した。

◎室賀会長より
○県としてのクライミングウォールを作ってもらいたい。クライミング委員会を新設しなければならぬので、次回の評議員会までに検討してもらいたい。

○観光協会との協議があるので、整備を進めてほしい物があつたら申し出てもらいたい。

○次年度は役員改選である。新しい会長以下選任してもらいたい。

常務理事会で検討して3月の理事会に案を出す事に決定した。

◎桑原悌治
○「津南町の自然」本の紹介

3 事務局より
(1) 予算の執行状況について説明

これから支払わなければならないもの、旅費、車両費、特別積立

(2) 分相金の納入状況について説明

4 次期の評議員会、理事会について

(1) 次回の理事会、春山講習会当日行事開催前に行う

期日 平成7年3月11日(出)
会場 新発田市赤谷 農村婦人の家

議題 事業報告、事業計画及び予算決算等について

(2) 評議員会及び理事会
期日 平成7年4月9日(日)
会場 長岡市 けさじろ荘
理事会 時間10時30分〜
評議員会 時間14時〜17時
(終了後懇親会の予定)

■理事会の途中、11時に故小林兼一郎氏の奥様が挨拶においでになり、県山協に10万円を頂戴致しました。挨拶文もあります。(別紙参照)

■新年会参加者60名

小林家よりの挨拶文

謹啓
このたび 夫 兼一郎 永眠の際は御懇篤なる御弔詞を頂き且又御鄭重なる御供物を賜りまして御芳志の程誠に有難く厚く御礼申し上げます。本日

紅岳院兼照泰然居士位
七七忌法要相営みました。
皆様から頂戴いたしましたご芳情の一部は故人の生前の遺志により

登山用品専門店

信頼できるパートナー

大新スポーツ

新潟市東堀6 ☎(025)222-3736

一、紫雲寺町文化振興基金へ
一、新発田市へ(湯の平温泉の観光振興のため)
一、新潟県山岳協会へ(登山安全のため)
それぞれ寄贈いたし夫の供養とさせていただきますこと何とぞご了承賜りますようお願い申し上げます。
本来ならば拝眉のうえ心より御礼申し上げますところではございますが略儀ながら書中をもちまして御礼芳々謹んで御挨拶申し上げます。敬具
平成七年一月
小林 艶子
大作