

# 新山協ニュース

新潟県山岳協会ホームページ <http://www.echigo.ne.jp/~nma/>

会長 藤井 信  
 新潟県山岳協会  
 長岡市学校町3-11-7  
 TEL 0258-32-4835

事務局 土田幸雄  
 長岡市中沢4-426-4  
 TEL 0258-39-2700

編集者 遠藤家之進正和  
 白根市大字鷺ノ木新田1049  
 TEL 025-362-5004



生出演で装備の説明する山田副会長(右端)

## NHK「秋の山歩き入門」生放送出演

越後山岳会

山田 智子

10月6日に土田事務局長より電話を戴く。「NHKから10月10日の生番組で『ゆうどき新潟 秋の山歩き入門』に、県山協へ出演依頼がありました。つきましては山田さんに行ってもらいたい」という内容でした。即お断りするが、結局担当者へ連絡をすることになる。翌日担当ディレクターに連絡を入れると、「宜しくお願ひします。打ち合わせを

10月10日16時迄に局の方へ来て下さいと言われ、NHKに着くとホールにはディレクター、アナウンサー、カメラ2台など7、8名がリハーサル準備中であった。すぐに打ち合わせを行いリハーサルに入りますと言われ、戸惑っている間もなく、持参の登山道具を広げる。関係の方々には登山経験が無いと伺い、説明をするのが分かるのが難しい。おまけに、ゴアテックス、ダクロン、キャラパン等々、

10月10日16時迄に局の方へ来て下さいと言われ、NHKに着くとホールにはディレクター、アナウンサー、カメラ2台など7、8名がリハーサル準備中であった。すぐに打ち合わせを行いリハーサルに入りますと言われ、戸惑っている間もなく、持参の登山道具を広げる。関係の方々には登山経験が無いと伺い、説明をするのが分かるのが難しい。おまけに、ゴアテックス、ダクロン、キャラパン等々、

### 評議員会案内

日時 平成13年4月7日(土)  
 午後1時30分

場所 東泉閣  
 長岡市柏町2-3-11  
 TEL 0258-35-2046

申込 〒940-0853  
 長岡市中沢4-426-4  
 土田幸雄方  
 TEL 0258-39-2700

懇親会 午後4時  
 会費：5,000円

メーカー名や特殊素材名は言わないように、見せないように言われる。例えば雨具はゴアテックス、シャツはダクロンと説明できれば良いものが、専門用語も視聴者に分かりにくいので、「防水性」の良いものと簡略になり、説明不足が気になった。

リハーサルは番組と同じに進めるという。アナウンサーの質問に答える形でスタートしたが、終了すると大巾にタイムオーバーだったとのこと。カット部分と短縮時間の打ち合わせを再度行い本番を待つ。

いざ本番。紹介されて緊張しながら挨拶。リハーサル中と違う質問があったり、別の説明をしたりで、その場の対応をしている内に20分が過ぎて中休み、絵のサークルの出版後にもう一度出て終了となった。途端に説明不足や言い忘れたことが次々に浮かび、部長さんの「分かり易くて大変よかったですよ」の一言にほっとさせられた。

終ってしまったんだからもういやと、広げた道具を片付け始めると、これは何? 何のため? と、本番よりこっちの方が勉強になるよと質問攻め。画面に出なかった道具が多いので、興味を持たれたのだと思う。ザックとバッグに収めたバックキングも、手際がよいと誉められて、これも登山技術の大事な一ツですと言。賑やかにザ・エンドとなる。

このたびのことでは、質問に対して、手短かに話すこと、難しさを大切さを痛切に感じさせられたと共に、日頃の勉強不足も反省した体験になりました。また、NHKの方々の30分の番組に費やされる本番前のご苦労を拝見し、どの世界においても、準備がいかに大切であるかと改めて認識させられた次第です。



# 日本山岳協会 第39回海外登山技術研究会

海外登山委員

越後山岳会 小林 重一

2001年2月17日～18日に八王子・大学セミナーハウスで行われた海登研に参加しましたので報告します。

毎年2月頃に行われるのですが、私はマナスル隊に次いで2度目の参加でした。大体同じ顔ぶれで、顔見知りの方も多く、懇親会も盛り上がりおりました。

特に昨年は2000年という節目にあたったせいとか、私の参加した「東北チヨモランマ登山隊」をはじめ、多数の登山隊が海外で活動しました。特に中国領ヒマラヤ入山においては総計18隊109名という実績になっています。

「セッシヨナー」  
「ミレニアム・ミート記念講演」  
「私のヒマラヤン・オデッセイ」  
アンドレア・シュトルムフェリ氏  
「20世紀の高峰登山を振り返る」  
原 真氏  
「セッシヨナーII」  
「高所順応の諸問題ー最近の

ダイヤモックス服用について」

高山病対策ー最近の薬物服用をめぐって、いろいろ現場からの報告と医学関係者からの意見が出されました。

ダイヤモックス アセタモックス(アセタゾールアミド) 急性高山病(予防)

デカドロン(デキサメサゾン) 重症の急性高山病

高所肺水腫、脳浮腫 アダラート(ニフェジピン) 右に同じ

使用の目的として予防及び治療があるが、そのコンセプトをしっかりと持つ事が必要であり、乱用は避けたい。

服用の倫理的問題や入手方法、服用方法の問題にまだ議論が残されているが、危険を回避する意味での服用は個人の考え方による。

高所順応はトレーニングが一番重要であるのだが、薬物服用は、自己管理のもと補助的なものと考えたい。  
高山病対策として、私はビ

タミン剤のみ使用したが充分であった。

私は高所順応の時間を多く取れたので、ほとんど体調を崩すことなく最後まで登れたが、98年のカラ・パター、マナスルそしてメラ・ピークからチヨモランマへと順調にこなせた事は大きな成果だと思ふ。それは多くのヒマラヤ経験者と行動を共にし、又、各隊の報告を参考にしたものであるが、決して急いではない、ゆっくり登るのだ、と教えてくれたシェルパ達に

な資料を参考にしながら説明が行われたが、注意すべき点は毎年ルールの改正があるの

で最新情報の入手が大切である。特に、これから海外登山を計画されている隊の方は、大使館、観光省、現地エージェンツ等、申請前に複数から確認をとった方が良いと思ひます。特にパキスタンでは連絡の遅れている部分があるようです。私の手元にも資料がありますのでほしい方は連絡して下さい。その他、ネパールについては2001年最新情報

## 高所順応はトレーニングが一番 薬物服用は自己管理のもとにあくまでも補助的

も感謝したい。

「セッシヨナーIII」

「2000年登山隊報告」

K2登山隊

(山野井泰史氏)

ガネッシュII峰登山隊

(信州大学隊 田辺 治氏)

チオン・ムスターグ登山隊

(早稲田大学隊 山田 新氏)

「セッシヨナーIV」

「海外登山最新情報」

ネパール、パキスタン、インド、中国、その他各国の登山、ビザ・ルールのいろいろ

も感じますのでトレーニングに行かれる方も問い合わせ下さい。

今回の海登研は、全国より約100名の参加者で行われましたが、ほとんど海外登山の経験者で内容の濃いものになっておりました。

ただ、若い人が少なく、中年の登山隊が多くなってきており、もっと若い人も海外で活動できる環境がほしいと思ひます。技術と意欲があってもお金と時間が問題だ、と

いう人も多くおられると思ひます。でもあきらめないでチャンスを追いつけてほしいものです。座学やイメージトレーニングも大切だと思います。

海登研などで学ぶ事も大切ですが、ふだんの山行こそ大切にしてほしいと思ひます。海外登山、ヒマラヤへ行きたいと思う方、ぜひ言っておきたいのは、日本の山で学ぶ事はたくさんあります。計画書の作成に始まり、装備、食料、通信、ETC……。ヒマラヤをイメージした山行もぜひ行っ

て下さい。日本で学べないことと言ったら、あの高度です。あの高い所を登り生活すること、それは行ってからの作業しみであります。

いつか、県山協や各山岳会で海外登山をされる際にはお役に立てるよう、私自身も学び続けたいと思ひます。又、いろいろな機会に声をかけてもらえればお話しするつもりです。その時にはもっと多くの事を伝えたいと思ひます。



# 中高年登山のための登山医学 医者からみた山登り ③

医療法人 齊藤医院 院長

齊藤 宣雄

2、中高年の体の特徴について  
中高年とは40〜50代をいい、  
体力は加齢により衰えます。  
人の体力は20才を頂点として  
衰退が始まり、頂点を100%と  
して毎年1%ずつ減少すると  
いわれています。従って60才  
では40%体力が減少すること  
になります。

教科書101頁（文部省発行、  
楽しい登山）の図を参照して  
下さい。この図から、いつも



## 山と岩石

さわがに山岳会 小野 健

### ③ フォッサマグナと地震

日本列島周辺には四つのプレートがあって、相互に押し合いながら、現在も地殻変動を続けています。つまり、わが国が地震国といわれる所以です。SF小説なら、地震や火山活動が活発になると日本沈没という話になるのですが、むしろ、造山運動が激しくなれば、山はより高く聳えていきます。北アルプスは百万年で1,700mも上昇し、世界で最も烈しい造山帯なのです。

フォッサマグナとは、本州中央部を横断する大地溝帯で、その境界部に糸静線や柏崎〜千葉線があります。県内の地震多発帯は、新発田〜小出構造線北西部の新潟から三条・小千谷・高柳・善光寺方面に野蒜ベルト地帯と言われています。最近の学説では、さらに北アを通過して福井・京都・神戸に達する、新潟〜神戸構造帯があると発表されています。糸静線には小谷〜松本間に活断層がみられ、高田地域では、1751年の地震で1,500人以上が山崩れで亡くなり、有名な名立崩れもこの時発生したのです。

このように、県内山々の多くがこれら地震地帯の中にあります。

#### 第2回訂正

本文12行目「新沖第三紀」→「新生代第三紀」

14行目「中古世代」→「中・古生代」

運動しているると体力の低下速度を遅らせることができるの  
がわかります。

体力の中でも開眼片足立ち  
などの平衡機能が必要とする  
運動の低下が特に著しい。従っ

て中高年は転倒、滑落事故を  
起し易くなります。疲れが重  
なるると一層平衡機能低下を来  
し、事故を起し易くなります。

中高年の中には、生活習慣病  
などの潜在的な病気を持って  
いる人がいます。またスポー  
ツを好む人の中には、自分の  
健康を過信して病気があるこ

とに気付かない人も多いので  
あります。

その為、メディカルチェッ  
クが必要なのです。

3、メディカルチェックにつ  
いて

中高年の遭難事故で多いの  
は、先ほどの北股岳の事故の  
ような体力の低下、不注意な  
どからひき起こされる事故や、  
巻機山の事故のような登山中  
の発病により生じる事故が主  
なものです。

中高年の登山ブームと関連  
して増加傾向を示しているの

が登山中の発病により生ずる  
事故です。

命に関係するものに心筋梗  
塞や脳卒中などがあります。

また、トレーニング中に心筋  
梗塞を引き起こすこともあり  
ます。生活習慣病の人は自分  
でも気がつかないうちに動脈  
硬化が進行していて、運動を  
行うことによつて心筋梗塞を  
引き起こすのです。トレーニ  
ングや山登りを始めようとす  
る人はメディカルチェックを  
受けてください。できること  
ならトレッドミルを用いた運  
動負荷心電図検査を受け、運  
動中の心肺機能を調べて、ト  
レーニングや登山計画のとき  
に参考にしてください。

メディカルチェックにより  
病気のみつかった人は医師の  
治療を受け、山で具合が悪  
くなった場合の指示を受けてお  
かねばなりません。

山では医療を受けることが  
できませんので、自分で管理  
しなければなりません。

しかし、持病があつてもき  
ちんとしたセルフコントロール  
ルすができれば、山登りは基  
本的に可能であります。

(次回に)



～ 春山安全登山の5ポイント～

5ポイント	内 容 等
①下山中の転滑落に注意	○キックステップ、アイゼン歩行技術の習得を
②雪上の行動は特に注意	○雪上の横断、下降時は特に注意が必要
③天候の急変に注意	○時として吹雪となる。適切な判断で対処を
④十分な装備、体調で	○春山も冬山装備が必要。万全な体調で入山を
⑤計画書の作成・提出を	○パーティ全員で作成、リーダーを中心に行動を

◎ 登山計画書の提出を！  
 ◎ 登山計画は、参加者全員で検討し、コース・日程を徹底  
 ◎ 登山届の記入・提出は登山の出发点！  
 ◎ 登山届の提出は、あなたが入山したことの証明です。  
 ◎ 日程・装備は十分ですか？  
 春山では天候が急変します。十分な日程で余裕のある行動を。燃料や食糧も十分に。  
 ◎ 雪崩に注意！  
 気温の上昇に伴い発生しやすくなります。  
 ◎ 基本行動の厳守！  
 天候の急変によって状況が変わります。慎重な行動を。  
 ◎ 単独登山者は危険！  
 単独登山者の遭難は、季節を問わず発生します。パーティを組んで登山を。  
 ◎ リーダーの責任は重大！  
 メンバー全員の命を預かっているのはリーダーです。  
 ◎ トレーニングで万全の体調を！  
 入山前には十分に  
 ◎ 万一の場合は救援体制の確立を！  
 自力救助体制を整えて入山

◎ 登山計画書の提出を！  
 ◎ 登山計画は、参加者全員で検討し、コース・日程を徹底  
 ◎ 登山届の記入・提出は登山の出发点！  
 ◎ 登山届の提出は、あなたが入山したことの証明です。  
 ◎ 日程・装備は十分ですか？  
 春山では天候が急変します。十分な日程で余裕のある行動を。燃料や食糧も十分に。  
 ◎ 雪崩に注意！  
 気温の上昇に伴い発生しやすくなります。  
 ◎ 基本行動の厳守！  
 天候の急変によって状況が変わります。慎重な行動を。  
 ◎ 単独登山者は危険！  
 単独登山者の遭難は、季節を問わず発生します。パーティを組んで登山を。  
 ◎ リーダーの責任は重大！  
 メンバー全員の命を預かっているのはリーダーです。  
 ◎ トレーニングで万全の体調を！  
 入山前には十分に  
 ◎ 万一の場合は救援体制の確立を！  
 自力救助体制を整えて入山

常務理事会開催  
 日時 平成13年3月25日(日)  
 13時30分)  
 会場 長岡市中央公民館302室  
 長岡市柳原町2-1  
 平成12年度事業報告・会計報告  
 平成13年度事業計画案  
 ・予算案  
 次期役員体制について  
 その他

行事案内

お知らせ

春山で遭難しないために  
 これだけは守ろう

山岳遭難保険の加入を!!

誰もが遭難事故を起こそうと登っているとは思いませんが、天候の急変、体力の過信、アクシデン  
 トによる日程の遅れ等で事故に遭う場合もあります。万が一、自己脱出できず捜索隊の出動となつた場合捜索費用の負担、安全登山のためにも協会加入団体の会員にあっては、本保険に加入されるようお願いします。  
 ① 共済のあらまし  
 日本山岳協会傘下都道府県山岳連盟(協会)  
 加入山岳団体の会員を被保険者とする遭難創作救助費用付団体普通傷害保険。  
 ② 加入資格  
 日本山岳協会傘下都道府県山岳連盟(協会)加入山岳団体の会員  
 ③ 保険期間  
 4月1日より翌年4月1日まで。  
 ※ 詳細は事務局に照会してください。

④ 保険金額及び保険料

	契約基本パターン				
	A	B	C	D	E
死亡・後遺障害	150	150	200	300	500
遭難捜索費用	150	150	200	300	500
個人賠償責任		10,000	10,000	10,000	10,000
会 費	5,580	6,240	8,100	11,790	19,090

	保険金額	保険料
入院 (日額)	2,000	2,000
通院 (日額)	1,000	2,730
計		4,730

\* 入院保険金・通院保険金を付帯する場合は、4,730円が各コース会費に加算されます。

登山用品専門店

— 信頼できるパートナー —  
**大新スポーツ**  
 新潟市東堀通6 ☎(025)222-3736

登山・アウトドアの専門店

 **ICI 石井スポーツ**  
**新潟駅前店**  
 新潟市東大通2丁目5番1号 ☎(025)243-6330(代)