



## 安全登山教室 遭難防止の基本：体調管理のポイント

新型コロナウイルスの感染症が、5月に5類に移行したこともあり、登山者が増加すると共に夏山期間（7月～8月）の遭難者は、件数、人数ともに過去最高となりました。その特徴として、「疲労・病気」による遭難が過去最大の比率となり、**体調を自己管理できないことが、遭難の大きな原因**となっています。さらに、重大事故につながる可能性の高い「転倒、滑落」も、体調不良が原因になることが多い実情です。今回の「安全登山教室」では、体調管理のポイント、あわせて体調管理がうまくできないために発生しがちな「こむら返り」の対策について学んでいきましょう。

### 1. 登山で体調を崩す主な原因

登山において、体調を崩してしまう原因として、以下のような山の環境と、登山という運動負荷が大きく影響します。

- ①**低酸素**：気圧は標高 1800m で平地の約 8 割、標高 3000m では約 7 割に下がり、それに対応して酸素分圧が下がって高山病などを引き起こす原因になる。
- ②**気 温**：[低気温] 標高 100m 上がるごとに約 0.6 度気温が下がる。  
[高気温] 夏は山でも相当高温になり、太陽に照り付けられる。
- ③**乾 燥**：冷たい空気は、含む水蒸気量も少なくなるため、空気が乾燥する。
- ④**運動負荷**：長時間荷物を背負って不整地で登山する、日常生活にない運動が、体の大きな負荷となる。

### 2. 登山中に発症しやすい病気

標高の高い山で頭痛、吐き気、脱力感、ふらつきなどが起きる**高山病**、体温が上がったまま体温調整ができなくなる**熱中症**、正常な身体機能が働かないほど体温が下がる**低体温症**の3つが代表的です。

さらに、呼吸器疾患、心臓病、高血圧、糖尿病といった持病のある人は、登山中にその症状が悪化する可能性があります。

### 3. 体調管理の大原則は、「今の実力」に合わせたルート選定

行動できないほど疲労する原因の一つには、初心者が背伸びをして、**自分の体力を超える山**を選んでしまうことがあります。また、高齢者では、**加齢による体力や筋力の衰えを自覚しない**まま、昔のように登れると過信することも原因となりがち。「今の実力」に合わせたルート選定が大原則です。

また、**疲労による思考能力低下で自分の体調変化に気付けない**場合もあります。リーダーや同行者のアドバイスを謙虚に受け止めることも「行動不能による遭難」を防ぐには大切です。

### 4. 「こむら返り(足がつる)」予防策が、体調管理の基本ともなる

高山病、熱中症、低体温症に共通する原因として、**水分不足と、これに伴う電解質異常(ミネラルバランスの崩れ)**があります。水分不足、電解質異常は、こむら返り(足がつる)も引き起こします。ここでは、11月19日に三浦裕先生(至学館大学栄養科学科教授で、名古屋市立大学蝶ヶ岳ボランティア診療所創設者・日本登山医学会認定国際山岳医師)を講師に開催した、「安全登山の基本－体調管理法を身につける」講習会から、こむら返り対策のポイントをご紹介します。

