

2018 年度雲上セミナー記録

安全登山の啓蒙や登山者との交流を目的として、私たちは蝶ヶ岳ヒュッテ内の食堂にて、午後7時から1時間程度の雲上セミナーを継続して行っている。雲上セミナー後に血圧測定や経皮的血中酸素飽和度測定を行うことで登山者の体調管理に役立っている。

日付	標題	発表者
7月15日	高山病の症状と予防	酒々井眞澄医師
23-25日	高山病	水野翔太大学院生
	かんたん！肩こり解消！	梅本銀河大学院生
8月2日	骨盤を使って楽に登ろう	M6 内藤裕
	山の上での水の事故	上家子和子医師
3日	がん予防物質の追求---介入研究によるラクトフェリンの同定	津田洋幸医師
5日	ペルセウス座流星群	M5 中島晴菜
	高山病について	P6 村田彩乃
6日	呼吸－地上・エベレスト・水中動物 様々な環境での適応	薊隆文医師
11日	高山病	M1 土屋佑太
	流星について	N1 浅野今日子
	トリカブト毒:アコニチンアルカロイドを究める	青木康博医師
14日	全身持久力の加齢変化、熱中症	三浦裕医師
15日	ライチョウ	M1 安藤有希乃
	高山病	P1 戸室幸太郎
16日	温泉	M1 北野暁也
	高山病について	N1 萩智佳子
	テロに遭遇した時の対応	武田多一医師
17日	高山病	M1 安藤魁星
	蚊	N1 増田梨沙
18日	高山病について	M1 神田伸一
	金沢のオススメスポット	M1 島田里奈
19日	高山病について	M1 古川省三
	山について	M1 大藏愛里

2017 年より、セミナーの内容を名古屋市立大学蝶ヶ岳ボランティア診療班のホームページに載せていますので適宜ご参照ください。

高山病についての雲上セミナー

○総括

今年度は山頂にて学生が高山病についてのセミナーを計 7 回行った。いずれのセミナーにおいても、症状・対処法・予防法を中心に高山病の概要を説明し、あわせて診療所の紹介をすることで診療所の存在を周知する好機ともなった。診療所に来診される患者の約 28% が高山病であることから、雲上セミナーにて高山病について知ってもらい予防を促す事は、登山者に安全で楽しく登山をして頂くために大切な活動であると考えられる。

○聴講者からの質問

以下に今年度挙げた質問を記載する。

〈水分〉

Q.水分はどのようなタイミングでとるのがよいか。

Q.OS-1 やポカリなどは登山に有効か。

〈酸素〉

Q.SpO₂ はどれくらい以下だとまずいという判断基準はあるか。

Q.登頂後に SpO₂ を計ってもらって低かったが、高山病との関係はあるのか。

Q.診療所では酸素投与してくれるか。

〈対処〉

Q.なぜ高山病の処置として保温がいいのか。

Q.下山できないときはどうすればいいか。

Q.携帯酸素ボンベは効果があるのか。

〈その他〉

Q.過呼吸と高山病は違うか。

Q.高山病と熱中症は違うか。

Q.深呼吸を登山前することは有効か。

Q.食事などを登山前に工夫することで高山病は回避できるのか。

Q.なぜ医学部に入り、ここで高山病の講義を行おうと思ったのか。

スタッフによる雲上セミナーおよび学生による高山病以外についての雲上セミナー

7月15日

高山病の症状と予防(酒々井眞澄医師)

高山病についての基本的な知識や予防法、対処法の紹介を行った。学生による発表とは異なり、医師としての視点に基づいた内容だった。



7月23-25日

高山病(水野翔太大学院生)

高山病とはどのような病気なのか、どのような症状があるのかを中心に発表した。特に必要水分量の説明をしているときに驚いていた。

3. 最適な水分量は確保

目安としては・・・

水分量(ml)
=体重(kg) × 登山時間(h) × 5

Q. 体重50kgの人が6時間登山する場合は？
50kg × 6時間 × 5ml = 1500ml

水やお茶だけでなくスポーツドリンクを飲む！

Q. ダイアモックスは診療所にはあるか。効果はあるか。

Q. 小さい酸素吸入器は意味があるか。

かんたん！肩こり解消！（梅本銀河大学院生）

参加者と一緒にストレッチをして和やかな時間をすごした。特に呼吸をしながらのストレッチであれば高山病予防と肩こり予防ができると好評だった。



8月2日

骨盤を使って楽に登ろう(M6 内藤)

骨盤を解剖学的に説明することによってわかりやすく導入し、独自の観点も加えた楽な山の登り方を参加者に伝授した。参加者は熱心に耳を傾けている様子で、廊下でヒュッテスタッフの方も参加していた。

骨盤をうまく使う下準備が大切！

①荷物の適切なパッキング
→体の軸を安定させる

②腰ベルトをしっかり締め、体にフィットさせる
→ザックは肩で担ぐのではなく、骨盤で持ち上げる

Q. ザックを背負ったまま胸を開くのは大変じゃないのか。

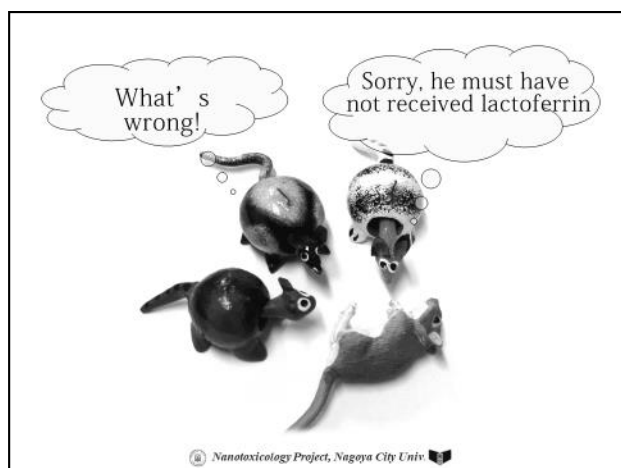
山の上での水の事故(上家子医師)

山の上での水の事故は少なくない。溺水したときは助けを求めるのではなく、服はそのまま、大の字になって浮いて待つことが基本である。命に関わるような重要な内容だったため、参加者は熱心に耳を傾けて聞いているようだった。

8月3日

がん予防物質の追求--- 介入研究によるラクトフェリンの同定(津田洋幸医師)

自身の研究でラクトフェリンががん予防に効果を示すことが明らかになったことを紹介した。たまにジョークを使って笑わせるなどして、真面目かつ楽しい雰囲気のセミナーだった。



Q.ラクトフェリンは子供も飲んでよいのか。

Q.サプリ以外でラクトフェリンを取り入れたいときはどうすればよいか。

8月5日

ペルセウス座流星群(M5 中島)

ペルセウス座流星群の観察方法として、夜中を過ぎてから街頭のない場所で空の広い範囲を見渡すのが良いと発表し、参加者は興味津々な様子で聞いていた。

8月6日

呼吸ー地上・エベレスト・水中動物様々な環境での適応(薊隆文医師)

診療所長の薊隆文先生が登山と呼吸について雲上セミナーを行った。酸素について基本的なことから

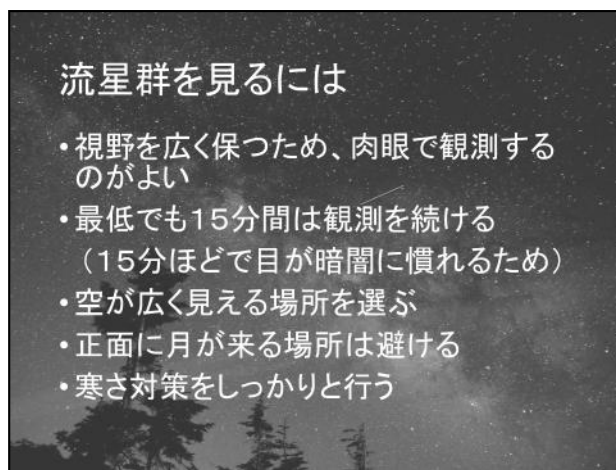
医療への応用について説明した。参加者は登山において重要な登山と呼吸生理について、より深い理解を得られたようだった。



8月11日

流星について(N1 浅野)

流星群の概要や特徴、流星群と流星の違い、ペルセウス座流星群、ペルセウスに関するギリシャ神話について発表を行った。



Q.流星はどうして生じるのか。

トリカブト毒:アコニチンアルカロイドを究める(青木康博医師)

難解な内容にもかかわらず、咀嚼した内容で、多くの聴衆がセミナーに聴き入っていた。トリカブトの話では、蝶ヶ岳にも咲いている身近な植物であることに加え、過去の事件も絡めた内容で、多くが興味を示していた。

Q.トリカブトは触れるだけでも毒なのか。

8月14日

全身持久力の加齢変化・熱中症(三浦裕医師)

トレーニングを続けることで60代でも20代並の体力を維持できるという内容や、遺伝的に熱中症でなくなるリスクの高い人が日本人の15%いるという話があった。

トレーニングを続ければ、
人間は18歳から63歳まで同等の持久性の
運動能力を維持できる。

トレーニングを止めれば、
60歳で体力は1/3に激減する。

Q.登山中に汗が多くなり尿が減るのは大丈夫なのか。

8月15日

ライチョウ(M1 安藤)

生態(鳴き声、オスとメスの見分け方、毛の生え方、主食など)、天敵、名前の由来、人工ふ化(絶滅危惧種のため)について紹介した。

ライチョウの卵はどれでしょう？



Q.ふ化したライチョウはどうやって育てているのか。

Q.ふ化したライチョウはどうするのか。山へ戻すのか。

Q.オスのライチョウはあまり見たことがないが、どうしているのか。

8月16日

温泉(M1 北野)

蝶ヶ岳周辺の温泉の中でも、3つの温泉をピックアップして具体的に説明を行った。

そこで、いくつか個人的に
ピックアップして紹介します！

1つ目 安曇野しゃくなげ温泉

2つ目 豊科温泉 湯多里山の神

3つ目 安曇野みさと温泉
ファインビュー室山

Q.3つの温泉を選んだ基準は何か。

テロに遭遇した時の対応(武田多一医師)

日本では、外務省が個人のテロ対策として「伏せる・隠れる・逃げる」などを教育しており、オリンピックも控えているためこれらの復旧が必要であるという内容について発表を行った。

・銃撃・ナイフ・爆弾テロに遭遇した場合、

日 本	米 国	英 国
伏せ 隠れ 逃げる	Run Hide Fight	Run Hide Tell

8月17日

蚊(N1 増田)

蚊の活動の活発になる温度帯、日本にいる蚊、どんな場所に生息しているのか、蚊が寄ってくる人の特徴、刺された際に痛みを感じない理由、蚊の危険性について発表を行った。聴衆は終始真剣に聞き入っており、蚊と注射針の太さの比較をした際には、大きな反響が得られた。

対策

・環境を整える

・汗をこまめに拭く。

・運動をするとき、お酒を飲んだ後は虫よけスプレーなどで予防。



山岳部の大会とは...

体力 知識 炊事 設営 植生 気象 読図

目的▷▷安全な山行力を身に付ける

特徴▷▷女子17kg男子21kgの歩荷レース
装備品もチェックされる

Q.蚊は体温でも近づいてくると聞けど、スパッツやアンダーウェアなどは効果があるのか。

Q.おすすめの山小屋はどこか。

8月18日

金沢のオススメスポット(M1 島田)

金沢出身として、金沢に行ったときに訪れるべき場所、個人的におすすめの場所など実際に写真を見せながら発表を行った。

来週は金沢へ！



8月19日

山について(M1 大藏)

高校時代に山岳部に所属していた経験を活かし、過去に訪れた山や山岳部で参加した大会について紹介した。また、その際に宿泊した施設の感想などの発表を行った。

