

アルパインツアーの取り組み

健康診断、高所検診、高山病対策、環境保全に関するお願い

健康診断のお願い

ご自身の健康状態を知ることは安全管理の第一歩です

① 75歳以上のご参加者の方

75歳以上の方には、ご健康に支障がない旨を確認できる健康診断書等のご提出にご協力いただいております。※検診等にかかわる費用は別途必要となります。

② 標高3,800m以上に宿泊する高所トレッキングにご参加の方

「標高3,800m以上の高所に宿泊するコース」にご参加の場合、所定の健康診断を受けていただきます。高山病の影響は個人差はありますが標高3,000m台後半に宿泊する場合から顕著に現れてきます。アルパインツアーでは皆様の安全なご旅行のために専門医（日本登山医学会・登山者検診ネットワーク）のご協力のもと、所定の高所健康診断システムをとっておりますので、ご協力をお願いいたします。

高所トレッキングにお申し込みの方は、申込書受付後、健康診断のご案内をお送りします。この健康診断は登山者検診ネットワークに参画している医療機関または最寄りの病院で受診していただき、専門医師が判定しております。判定結果によりましては、高山病の影響の少ないコースへ変更をお願いすることがございますので、予めご承知くださいますようお願い申し上げます。※検診等にかかわる費用は別途必要となります。

なお、この健康診断は高山病対策のひとつであり当然ながら高山病にかからない保証ではありません。高所では高所順応に充分留意し安全なトレッキングを常に心がけてください。

該当コースへのお申込みはお早目に!



▲パルスオキシメーター

※身体ごと入る大型寝袋状のバッグを足踏みポンプで加圧することによって、高度を下げた状態にできる。



▲ガモフバッグ（携帯加圧バッグ）

※高所順応の目安となる、血中酸素飽和度(SpO2)を採血せずに指先で測定ができ、脈拍数も表示される。

高山病の危険を少しでも減らすため、さまざまな対策を講じていますが、それでもキリマンジャロのような6千メートル近い山への登山では、高山病の危険は常に存在します。ご参加の際には、ご自身の健康管理に十分気をつけると共に、無理をせずに「引き返す勇気」をもつことをお願いいたします。

★ツアー参加者へは高山病対策について詳しく書かれた「海外トレッキング対策ノート」を差し上げています。

海外トレッキング対策ノート

海外トレッキング対策ノート

高山病にならないために

「海外トレッキング対策ノート」より抜粋

体調の観察 毎日朝夕、安静時の動脈血酸素飽和度（パルスオキシメータで測定）、脈拍数、体温、その他の体調や精神状態を記録するとよい。日付、天候、測定場所の名前と標高も忘れずに。記録をとることにより体調変化を客観的に見ることができる。調査記録のための専用チェックシートもある。

水分摂取 空気が乾燥すること、低酸素のため呼吸数が増えることにより脱水気味になりがちである。水分はいつもより多めに摂る。たくさん飲んでしっかり尿量を保つ。

腹八分目 低酸素状態では消化吸収機能も低下してくる。食べすぎは禁物。腹八分目を心がけよう。高山病の症状が出ているときはおかゆなど消化のよいものを。高所でのアルコールは低地に比べて回りやすく、からだへの負担も大きいのでひかえ目に。

ストレスをためない 環境の変化は大きい。知らず知らずのうちに精神的・肉体的疲労が蓄積されていく。疲れるとふつうの風邪だって高所では生命とりになりかねない。楽しい仲間とワイワイ笑いながら登るのが大切。互いに気を使い、相手を尊重しながら、自由な雰囲気を楽しもう。

呼吸法 腹式呼吸のように息を吐くことを意識して深く呼吸するとよい。また、横になった姿勢では自然と呼吸が浅くなる。高山病が睡眠時に悪化しやすいのはこのためでもある。新しい標高に宿泊するときや、高山病の症状があるときは、ザックなどに寄りかかるとして半分起き上がったような姿勢（起座位）で睡眠をとると呼吸が楽になる。

出発前の準備 コースにあわせて、富士山などで高所馴化を行なっておくと安心。日帰りで行復するのもよいし、途中や山頂で宿泊するとさらに効果的だ。そのほか、一般の人も利用できる低酸素室がある。専用トレーナーや医師の指導を得ることが望ましい。くれぐれも無理のない範囲で行なう。ただ、出発前は準備や仕事の調整で多忙になりがちで、体調を崩しやすい。忙しいなか無理に高所馴化トレーニングをするよりも、体調を整え万全の状態で行くことが大切だ。

トレッキングツアーご参加者へのお願い

- アルパインツアーのトレッキングでは、キャンプ地での燃料は主に石油やプロパンガスです。やむを得ない場合は薪を使用します。そのため湯沸かしや炊事にはある程度の時間がかかることをご理解ください。沸かした湯は有効に使いましょう。
- 薪は基本的には現地の人のためのものです。娯楽のためのキャンプファイアなどは慎みましょう。
- 過剰な包装はゴミの元です。余分な物はなるべく山中へ持ちこまないように心がけましょう。
- 個人的なゴミは、ポリ袋などに入れてご自分のダッフルバッグに納め各自が責任をもって都会まで下ろしてください。長期のトレッキングなどの場合は現地スタッフが個人のゴミを集めてまとめて扱うこともあります。いずれにせよ、各人がダッフルバッグに入れて都会から山中へ持ちこんだ物を、同じくダッフルバッグに入れて都会へ持ち帰ることはむずかしくはないはずです。
- 使用済みの乾電池類は日本までお持ち帰りください。
- 植物、昆虫、鉱物などの採取はやめましょう。その国の法律で採取や国外持出しが禁止されている場合が多くあります。
- 現地の文化、生活習慣、宗教を尊重し、私たちの社会の尺度を押しつけることをやめましょう。私たちは外部からの訪問者です。
- 現地の子供たちに、特別な理由もなく、菓子やボールペンや玩具をあげることはやめましょう。この行為は、善意から出たものであれ、子供たちにトレッカーとみると物乞いをさせる結果を生むおそれがあります。



▲温暖化の影響で融解がすすむキリマンジャロの氷河、貴重な眺めです