

# 尾瀬トレッキングガイド(冊子版)

## ～ はじめに ～

尾瀬は日光国立公園の一部として、人と自然がふれあう場所としての役割を担っています。

尾瀬を象徴する広大な湿原をはじめ、2,000メートル級の山岳、湖沼、原生林などの自然の宝庫であるこの場所は、同時に木道や山小屋などが整備され、子どもからお年寄りまで利用しやすい、懐の広い自然でもあります。

しかし、現在では尾瀬の自然環境に与えるさまざまな影響が懸念されています。

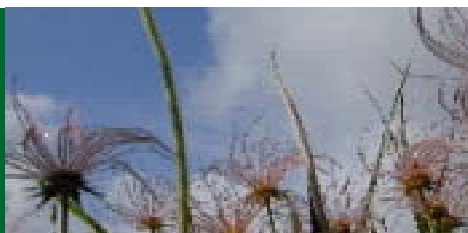
尾瀬の自然を守りながら、未来にわたって利用者が楽しむことができるようにするにはどうすれば良いのか。

当財団では、尾瀬を訪れる際に気を付けて欲しいことを、登山前のみなさまに考えていただくことが、最優先だと考えています。どうぞこのしおりを尾瀬利用前にご一読いただき、出発の準備にお役立っていただければと思います。

財団法人 尾瀬保護財団

# 尾瀬トレッキングガイド（冊子版）

## INDEX



目次	1
1 尾瀬利用時のところがまえ	2
2 行程表・コースタイム 自由にお使いください。	3
3 地図（概念図） 自由にお使いください。	4
4 尾瀬利用時のマナーとルール	5・6
5 安全登山のススメ	
・ その1（装備品）	7・8
・ その2（歩き方）	9～11
・ その3（健康と食料）	12・13
・ その4（気象）	14
・ その5（読図）	15
・ その6（山小屋利用）	16・17
6 特別寄稿 「尾瀬での医学医療的注意点の特徴」 清水信三（群馬県立小児医療センター）	18～22
7 山行記録	23・24

## 1 尾瀬利用時のところがまえ

私たち尾瀬保護財団では、尾瀬の素晴らしい自然に直接触れ、自ら感動や自然を大切にしたいと感じてもらうことが、尾瀬の自然を守ることにつながっていると考えています。

しかし山岳地域の尾瀬では、安全に登山するための最低限の登山知識・技術、また装備などの準備が必要となります。また、特殊な自然環境を壊さないためにも、利用時のマナーやルールを守ること大切なところがまえとなります。

このため、本冊子は尾瀬での豊かな自然体験をみなさまに持ってもらうことを目的に、「尾瀬でのマナーとルール」、「安全登山のススメ」から構成されています。

本冊子は尾瀬利用前の、ツアー企画者の参考資料として、グループ内での勉強資料として、個人のハンドブックとしてご利用ください。

最低限の登山技術  
利用時のマナー、ルールの修得

行動時間 や 精神面の余裕

新しい発見、より深く尾瀬を知ることができる



## 2 行程、コースタイム

自分の行程を記入しましょう。

1 日目 ( 平成 年 月 日 ( 曜日 ) )

：

集合

行動時間

時間 分

歩行時間

時間 分

2 日目 ( 平成 年 月 日 ( 曜日 ) )

：

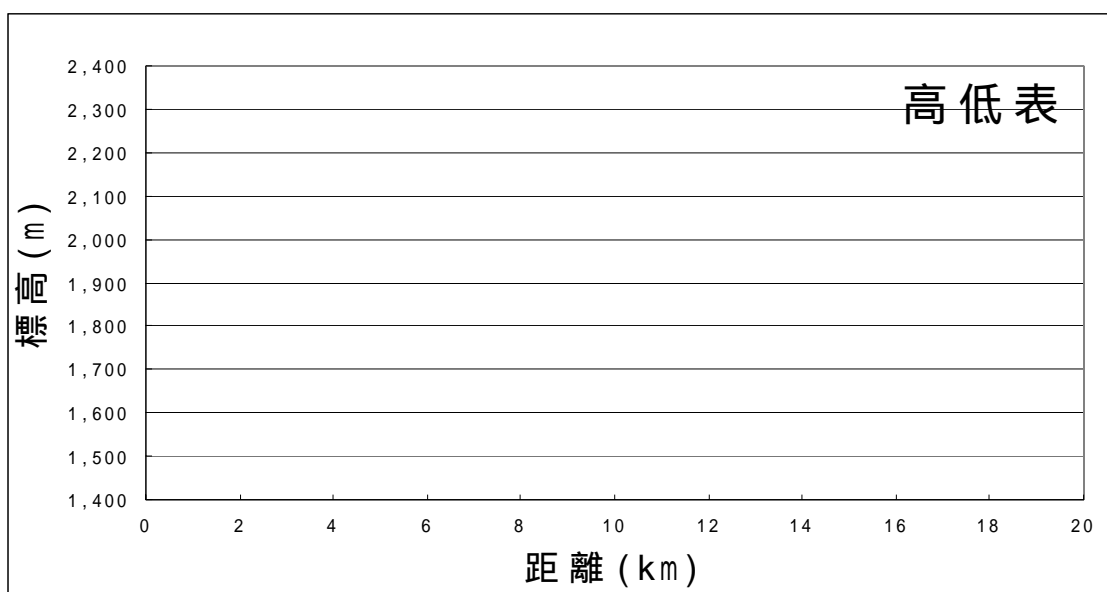
解散

行動時間

時間 分

歩行時間

時間 分



### 3 地図（概念図）

用意した地図を貼っておきましょう。

今回のルートを確認できていますか？

行程に無理はありませんか？

地図中の表示時間はどちらですか？ a. 歩行時間のみ      b. 休憩・食事を含む

市販地図などの、しっかりとした地図は用意できていますか？

#### 4 尾瀬利用時のマナーとルール（尾瀬は国立公園の特別保護地区）

これだけは守って尾瀬を訪れよう

動植物の採集は禁止されています

貴重な植物や昆虫などをとらないでください。



落葉や落枝はそのまま

特別保護地区内では、自然のものはそのままにしておくことが原則です。枝を杖がわりにせず、登山用のストックをご用意ください。



たき火は禁止されています。



●外來植物の侵入を防ぐ

入山口で靴の泥を落とし、外來植物の侵入を防ぎましょう。



●湿原には立ち入らない



自然保護のため、写真を撮るために湿原に三脚を立てたり、木道や休憩所に座って足を湿原内に置くことはやめましょう。

●木道や登山道では…

歩行中は禁煙。湿相時は右側通行等、ゆずり合って歩きましょう。



●ペットは持ち込まない



野生生物の脅威となるためペットの持ち込みはやめましょう。

●お金は投げ入れない

池塘や沢にコインを投げ入れることは、尾瀬にとっては迷惑でしかありません。せつかくの好意は、公衆トイレの募金箱をお願いします。

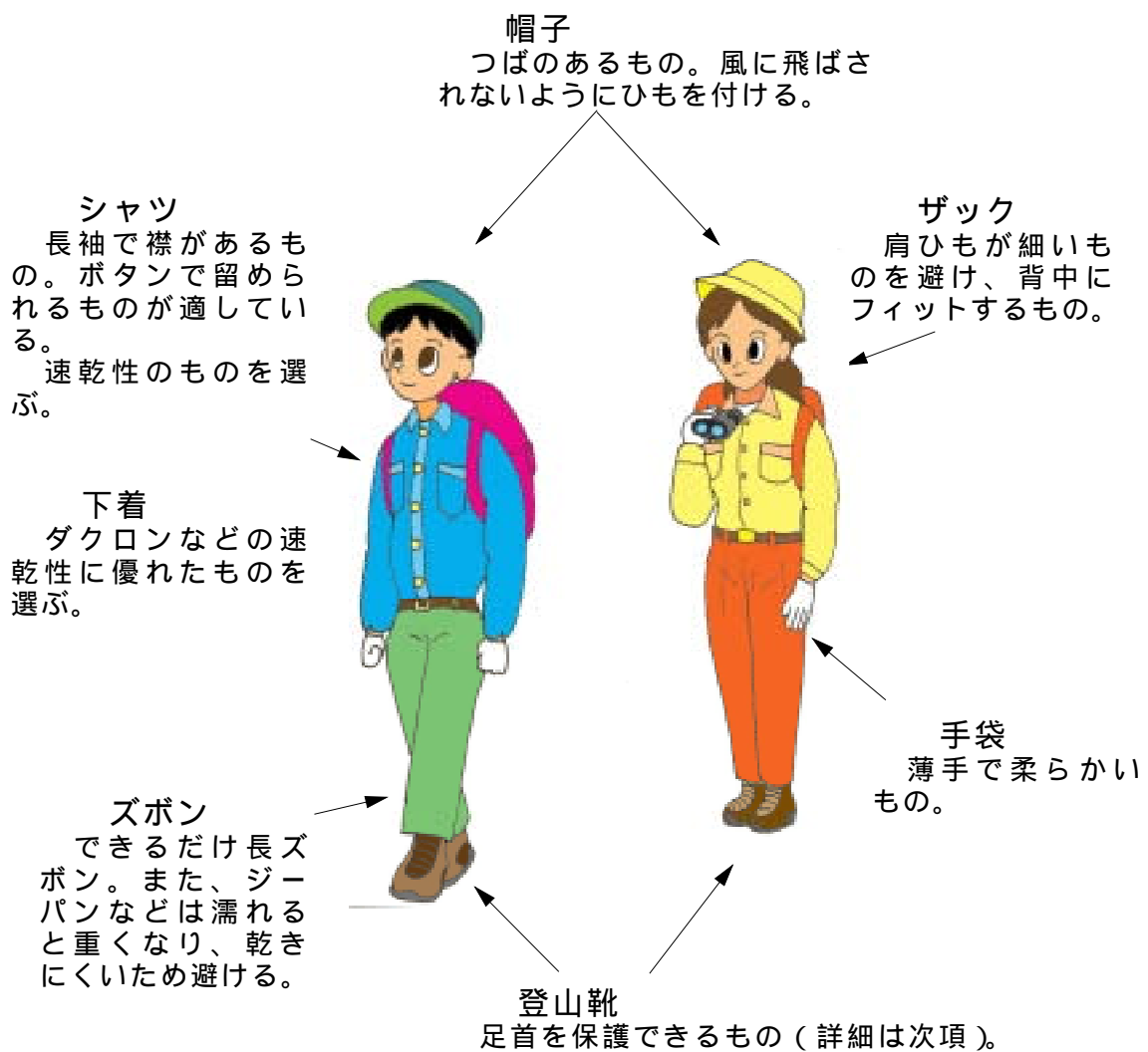


さあ、心構えはできましたか？

# 安全登山のススメ その1

## 「装備」編

基本はシンプル・イズ・ベスト！





## もう一度、自分の登山装備を見直してみよう

### 1 登山靴はどんなものが良いのか

基本的に軽く、靴底がやや柔らかいものが尾瀬に適しています。濡れた木道は滑りやすく、靴底の硬い登山靴ではしっかり噛み込むことができないからです。しかし、運動靴のような柔らかいものを履くと、足場が不安定な所や、蹴り込みが必要な残雪歩きで大変苦勞します。大事なことはハイカット（足首をしっかりとガード）を選ぶことです。転倒時の足首捻挫を防ぎ、長時間の歩行を楽なものにしてくれます。また、実際に登山用品店で時間をかけて履いてみることも大切なことです。

### 2 登山中の衣服

綿は汗を良く吸うために町中では快適です。しかし乾きにくいので、登山中の汗をかいた後で体が冷えて体力を消耗します。このため、登山に最適な衣服としては化繊やウールなどが良いとされています。また、登山には長袖シャツが適していると言われますが、これは夏でも気温が低かったり、直射日光の強い登山中の話で、この服装で町中を駅まで歩いたのでは大汗をかいてしまいます。大切なことは最低量をコンパクトにまとめ、重ね着で体温調節をすることなのです。

### 3 雨対策

尾瀬は雨の多い場所です。雨の中で快適に余裕をもった行動をするには、雨具やザックカバーが必須です。特に雨具は上下で分かれたセパレート型で、高価ですがゴアテックスなどの防水透湿素材のものを選びましょう。頭から被るポンチョ型雨具では、山の強い風雨時に差し込まれてしまいます。購入時には試着し、中にセーターやズボンを着られるかの確認をしてください。

### 4 意外に重要な帽子

帽子は日射病予防や、木の枝や岩角などから保護する役割もあります。また頭は身体で最も発熱量が多いため、秋～春先など寒い時には防寒具としても重要です。帽子には様々な形・素材があり1つで全てに対応できません。季節やコースに合った選択をしてください。

### 5 持ってゆくと便利な小物

ヘッドランプ、ライター、ビニール袋、ガムテープ、スタッフバック、高度計付き腕時計、ウェットティッシュなど非常用に備えると便利な小物はたくさんありますが、基本はシンプル・イズ・ベストです。特に体力に余裕がない方は余分な物で荷物を重くしないよう注意しましょう。まず自分にとって何が山で必要なのかを考えましょう。

## 安全登山のススメ その2

### 「歩き方」編

#### 小さな歩幅でマイペースに

歩幅を大きくするには、後ろ足で強く蹴ることが必要です。しかし、この歩き方ではふくらはぎの負担が大きく、疲労しやすくなります。歩行時には歩幅を小さく、重心を静かに移動させながら、マイペースに歩くことがバテないコツです。

また、着地する場所を良く見て、靴底をフラットにして歩きましょう。



まずはこれが基本だよ

でもマイペースだと意外な発見があったり、会話がはずんだりするんだよね



#### 実はマイペースって難しい

気持ちいい稜線や、アプローチの林道では自然と足の進みが早くなります。これがマイペースだからと過信して歩くと、山歩きの終盤でバテてペースダウンしてしまいます。

本当のマイペースとは自分の体力と、行程を見合わせて、歩ききれるペースを守ることなのです。「少し自分にとっては早いペースだな」と感じたら、息切れしない程度にペースを抑えて歩きましょう。

## 登りは抑えて、下りは技術で

登りは体力の消耗を考えながら山頂に立つことができます。しかし、下りでは恐怖感や、傾斜や段差での足の運び方で負担が大きく違うために、技術の差が出てしまいます。

傾斜や段差が怖くて、次に踏み下ろす場所の確認もせずに、思い切ってドスンと下りることは疲労を早めるばかりか、転倒、落石など次の危険を生む場合があります。



実はとっても  
大事なことなん  
ですよ



## 下りでダメージの少ない歩き方 1

案外と忘れてしまうのが視力です。メガネで視力を補うと、次の足を置く場所の状況を素早く判断できます。また荷物の軽量化を図り、足の負担を軽くすることも大事な技術のひとつです。

実際の下りでは、木の幹や岩角などを支えにしたり、木道に設置された横木に滑り止めにしたり、落差の大きな所では横向きや後ろ向きに下るなど、小さな積み重ねが足の負担を軽くします。

## 下りでダメージの少ない歩き方 2

最近の登山道具で注目されているのがストックです。ストックは足への加重を腕にも分散できるため、登り下りで脚力を補ってくれる他にも、バランスを保つ役割もあります。しかし、使い方には練習が必要で、あくまでも脚力補助のものですから、歩き方の基本ができないのにストックを使って上手くなるというものではありません。

まずは重心を静かに移動させる、基本的な歩き方をしっかりと身に付けましょう。

また、登山道などにストックを突き刺すことで、登山道脇の植物が痛められてしまうこともあります。ストックを使用しない場合には、カバーを付けて歩行しましょう。

これまでの注意点を  
再確認してみてね



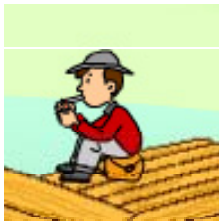
## 歩行時間と休憩時間

50 分歩いて 10 分休憩を取るのが一般的で、リズムを崩さずに山歩きができると思います。もちろんコース中に休憩場所がなかったり、急登や重荷など状況によっては、30 分歩いて 5 分休憩といったように、間隔を短くした方が良い時もあります。

行動時間を 1 時間単位で区切り、こういったリズムを作ることが、自分自身のペースを守ることにもつながるのです。



## 休憩中には何をしたら良いか



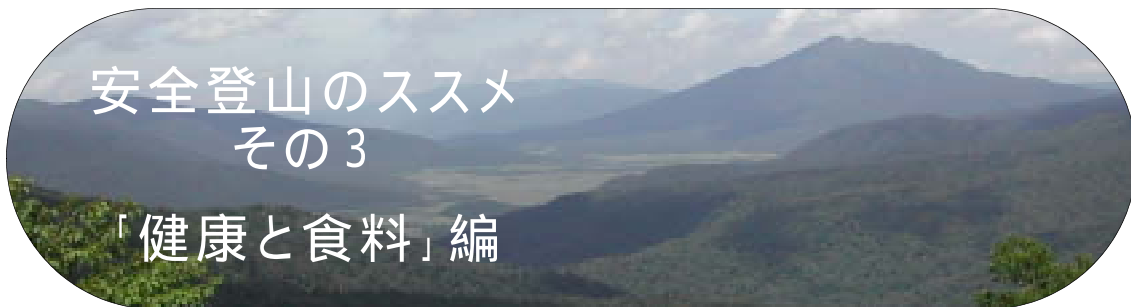
登山中の休憩はザックを放りだして、座り込みたいと思うかもしれませんが、しかし、座り込む前にわずかな体操をするだけでも、緊張した筋肉をほぐしリラックスした休憩を取ることができます。

また、寒ければ重ね着をしたり、水分を補給したり、地図で現在地を確認したり、ザックや登山靴の具合をみたりと休憩時間にすることは様々です。

## 大事なザックの背負い方

町中でリュックサックの肩ひもを、緩めて背負っているのを見かけたことがあります。これでは町中では快適でも、登山中は荷物の負担が肩だけにかかってしまい、備え付けられたベルトやストラップが無意味になってしまいます。できるかぎり身体にフィットするようベルト類を調節することが重要です。また調節した場所で長時間背負っていては、疲労が増してきますので、歩きながら少しずつ調節することが必要です。

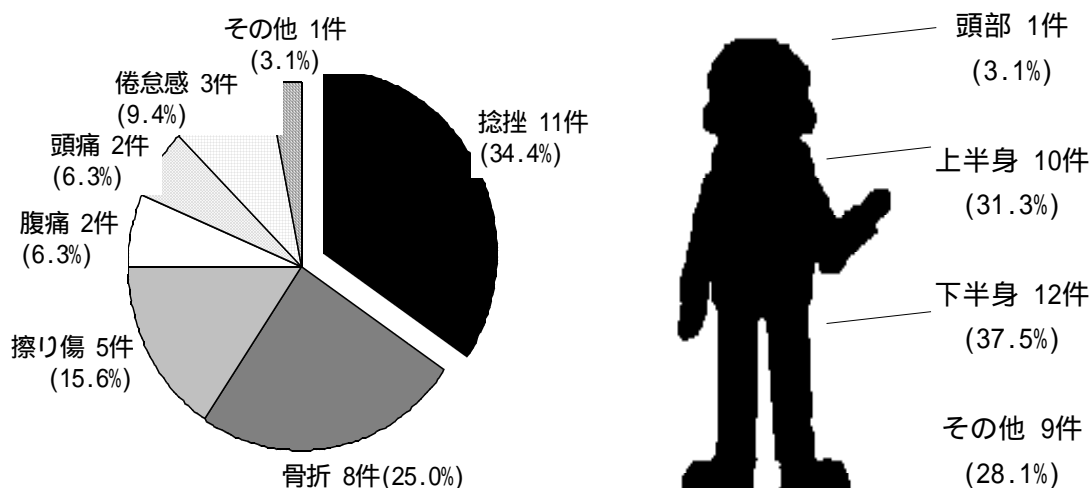




## 尾瀬沼ビジターセンターに見る健康上のトラブル

尾瀬では他の山域と同じように、中高年登山者の増加に伴い、事故や病気のトラブルも増えています。安全に登山をするためには、山の中での健康上のトラブルがどのように発生し、その原因が何かを知る必要があります。

尾瀬沼ビジターセンターで平成13年度に対応した傷病者の内訳



### 1 人気山域 ▶ 登山初心者のトラブルが多い

登山道が整備されているため、発生件数は他山域に比べて多くありません。しかし、トラブルのほとんどは登山経験が浅い、中高年層に多いようです。

### 2 よそ見、不注意 ▶ 転倒による外傷が圧倒的に多い

尾瀬に特徴的なのが外傷（捻挫、骨折、擦り傷など）の多さです。他山域では足首など下半身に集中していますが、尾瀬では年配者が受け身を取れなかったり、木道の金具で手を切ったり、木片が刺さったりと上半身にも多いようです。

### 3 トラブルを未然に防ぐために

（時間、コース、体力、精神）この4つに余裕を持つことが重要です。

## 遠足のお昼とおやつを考える感覚で読んでみよう

### 1 空腹よりも怖い脱水状態

成人の体は約 65%が水分です。この水分は体の各所へ栄養を運び、体を維持する大切な役目をしています。登山中には大量の汗をかきますが、汗がしょっぱいことから分かる通り、塩分も出てゆくので体のミネラルバランスが乱れます。この水分とミネラルの乱れが脱水状態なのです。

### 2 効果的な水分補給はどうすれば良いのか

成人は日常生活でも 1 日最低約 2,600ml の水分が必要です。脱水状態にならないために、時間と気持ちに余裕のある朝食時にお味噌汁やお茶を十分に取りましょう。行動中は 1 リットル以上の水筒を持ち歩き、休憩毎に早めの水分を取るようにします。スポーツドリンクは水分以外にもミネラルが吸収しやすい濃度で作られていますので、急登や炎天下で大量の汗をかいた時には大変有効です。またゼリー状のものは液体よりも胃を通過する時間がゆっくりなため、より効果的です。

### 3 甘いものが登山に適している理由

私たちは炭水化物（糖質）、脂肪、タンパク質、ビタミン、ミネラルから栄養を補っています。また最初の 3 つは 3 大栄養素といって体を動かすエネルギー源となります。しかし、それぞれの消化にかかる時間やエネルギー量は違います。中でも炭水化物は最も早く消化されるため、すぐにエネルギーとなります。このため登山には炭水化物を中心とした食事が基本となります。ただし消化されやすい反面「腹持ち」が悪いので、食事の全てを炭水化物にする必要はありません。

### 4 行動食は少量をまめに


激しくエネルギーを消費すると、一定の血糖値が保てなくなり（低血糖状態）バテた状態になります。これを行動中に補うのが行動食の役割で、疲労や空腹を感じる前にまめに取ることが大切です。行動食にはキャラメルやアメ、ようかん、プルーン、せんべいなどの炭水化物が適しています。

### 5 ご飯とパンはどちらが優れているのか

ご飯とパンが胃の中でどれだけの時間残っているのかを比較すると、ご飯約 2 時間 15 分に対し、パン約 1 時間 40 分とご飯の腹持ちが良い結果です。しかしバターなどを焼き込んだデニッシュ系パンになると、この差はほとんどなくなります。

また、パンはご飯に比べて日持ちが良く、好みで選んで構いませんが、2 日目以降の昼食はパンがお勧めです。





## 安全登山のススメ その4

### 「気象」編

天気は登山の楽しさを左右し、安全性にもつながる

以前は山の天気予報といえばラジオの気象通報を聞きながら、天気図を書き、そこから自分なりの判断をするのが普通でした。しかし、作成や判読には経験が必要で、気象通報の放送時間も限られるため、効率的でない面もあります。気象を理解することの重要さは今も変わらないものの、現在では天気予報が常に放送され、予測するだけでなく、どのように情報を集め利用するかも重要になっています。

経験や習熟に大きく左右される気象ですが、ここではどのように尾瀬の気象情報を集め利用するかについて触れたいと思います。

どこで情報を集めるか？

テレビ： 天気図、アメダスなどの観測データをもとにした豊富な画像と解説を1日に何度も行っている。尾瀬の予報には新潟を参考にする的中率が高い。また、NHK 総合テレビでは、夏山シーズン中に「山の天気」を放映する。

電話： 通常の 177 だけでなく、市外局番をダイヤルすることで別地域の天気予報を聞くことができる。

INET： より新しい情報を入手できる。以前の情報と合わせて入手し、比較や保存が容易。

気象情報は平野部のもの

気象情報は人口の多い平野部のものが多く、必ずしも山岳地の尾瀬と一致しません。集めた情報に気温や降水量など尾瀬の特徴を加えて予測しなければいけません。

山の雨は平野よりも多い

尾瀬では降水回数が多く、また一度に降る量も局所的には多いことがあります。このため、平野部の天気予報からは単純に予測することは困難です。

ですから予報で「晴天」とあっても雨具は必携しましょう。

100m上昇で気温は0.6度低下

尾瀬ヶ原は標高 1,400m なので、東京と比較して8～9度寒くなります。



# 安全登山のススメ その5

## 「読図」編

### 読み続ければ面白い

地図を「読む」と言うのは、眺めるのではなく、考えたり、理解する必要があるからなのです。

山には必須の技術ですが、読めないから登山できないわけではありません。しかし、行程上の地形を知ることによってペース配分を考えたり、山頂から見えた遠くの山の名前を当てたりと、その楽しさは倍増します。

まずは登山用の地図と方位磁石を用意しましょう。また、どちらも用意するだけでなく、使用前に方位磁石などには慣れ親しんでおくことも大切なことです。

地図はただ漠然と見るだけでなく、まずはガイドブックと読み比べ、書いてある情報と地図上の地形とを合わせてみましょう。こうすることで初めての方でもイメージをつかむことができます。

### 道に迷う原因と防止

尾瀬の分岐点には必ず道標があり、木道のように歩ける場所が限られる山域では、迷うのが難しい程です。しかし、分岐点で現在地の確認をおこたり、思いこみや焦りが、本当に迷う状況を自ら作ってしまうのです。



### どれくらい急なのかを予測

地図上の 1cm の実際の距離や、等高線 1 つの間隔が標高差でどれくらいを知っておくことです。縮尺が 2 万 5 千分の 1 の地図上では、1cm が 250m、等高線ひとつの間隔は 10m というだけでもおぼえておきましょう。

つまり等高線の間隔が密なほど、斜面は急ということになります。



## 安全登山のススメ その6

### 「山小屋利用」編

快適な山小屋泊まり。でも何か忘れていませんか。

尾瀬には山小屋が 16 軒あり、予約・定員制です（宿泊人数は合わせて 2,242 人）。他の山域と違い盆地という利点から水が豊富なため、石けん・シャンプーは使用禁止ですが、入浴することもできます。また、寝具や食事なども旅館並の設備を揃えているため、山小屋であることの意識が薄れてしまいがちです。しかし、国立公園という特別な場所であることを忘れないよう、ここで尾瀬の山小屋で守らなければいけないことをまとめてみました。

#### 予約・定員制

観光ブームの昭和 40 年代には、1 畳に 3 人という詰め込み式の営業を行っていました。しかし登山者の増加にしたがって排水が自然に与える影響も問題となり、昭和 42 年に山小屋の宿泊人数を 1 畳 1 人にするという取り決めを作りました。平成 4 年にはさらに予約制を開始し、自然へのえる影響を少なくしています。

必ず予約を入れて山小屋を利用するようにしましょう。

#### チェックインの時間

山小屋の夕食は 17:30 頃から始まります。チェックインが遅くなると山小屋に迷惑がかかるので、計画に余裕を持ち、早めに到着できるよう心がけましょう。小屋内では他人の靴と間違えないように、札をくれたり、自分の部屋まで持っていったりしますので、指示に従いましょう。

相部屋では先客がいることもありますので、お互い気持ち良く過ごせるようにしましょう。



## 入浴

登山の汗をお風呂で流せるのは大変嬉しいことです。また、リラックスすることで十分な休養を取ることでもあります。しかし、尾瀬の山小屋のほとんどは盆地の底に建っているため、浄化槽で処理された水でも川に放流しています。

石けん、シャンプー、歯磨き粉などは使用禁止です

## 夕食

どこでも 17:30 頃から夕食が始まります。食堂は席数が多くないので、廊下で長蛇の列となることもあります。席にはあらかじめおかずが用意される小屋もありますが、ご飯とお味噌汁は自分で食べられる分だけをもらいます。おかずも残さないよう食べますが、食べきれない場合には箸を付ける前に周りの人に聞いて差し上げましょう。

食事中にはアルコールなども購入できますが、空席待ちのことも考えてほどほどに席を譲りましょう。食事を済ませたら自分の食器は指定の場所まで片付けましょう。

食事は残さずに、食べられる量だけを用意しましょう

## 消灯

山小屋では消灯時間が設けられています（おおそよ 21:00 頃）。この時間以降は真っ暗になりますので、翌朝早く出発する場合には、前夜に装備の用意を済ませ、相部屋の場合には出入り口近くの場所を譲ってもらいましょう。夜中にトイレへ行くために枕元にヘッドライトがあると便利です。

## 朝食

朝食前に出発する場合には、前夜のうちに山小屋へ申し込んでおくと、朝食をおにぎりにしてくれます。通常の朝食は 6:00 ～ 6:30 から始まります。注意事項は夕食と同じです。

## チェックアウト

昼食のお弁当を申し込んでいた場合には、おにぎりを受け取りましょう。部屋で出発の準備が整ったらもう一度忘れ物がないか確認しましょう。もちろん自分で持ち込んだゴミも忘れずに持ち帰りましょう。

## 尾瀬での医学医療的注意点の特徴

清水 信三

群馬県立小児医療センター

### １．はじめに

尾瀬を多くの「登山者・観光客」が毎年訪れていますが、そこでの問題点は尾瀬の観光面での「夏の思い出」に見られるような花が一杯の「イメージ」とその有名さと、地理的には日本百名山の燧ヶ岳、至仏山という山岳を抱えているという（それらの山があったからこそ尾瀬ヶ原、尾瀬沼は出来たのですけれども）２面性が関係しています。

また、多くの入山者は東京からと思われそうですが、以前とは比較にならないくらい交通の便が良くなり近くにはなりましたが、それなりに高低差のある高地の距離を歩かなければいけないところが尾瀬の実態です。

もちろん途中には自動販売機もなく、木道以外は全くの自然の中です。この様にイメージと地理的なズレから、一般の登山の医学的な問題は勿論ですが、医療的な面でいろいろの問題が多く見られるのが尾瀬の特徴といえます。後で述べますがその代表がいわゆる疲労、脱水と熱中症による「尾瀬病」でしょうか？。

旅行会社のミズバショウ、ニッコウキスゲなど、見事な群落のパンフの美しい写真に誘われて尾瀬を訪れる人が多いのは昔と変わりはありません。しかし、日本中の山が同じと思いますが「中高年層」の人の割合が増加していることが大きく変わってきています。そして、地理的な面から夜行日帰りの日程で尾瀬に入山する人が多いのではないのでしょうか。

６月２０日の上毛新聞に「守れ緑の地球」という尾瀬の記事の中で鳩待峠を利用した１００名のアンケートの結果が出ていました。

ツアー客が６０％、５０代以上が７２％、本格登山した経験のある人は３７％のみで「ない」「ハイキング程度」がおのおの１／３程度で、日帰り客が８７％との結果でした。ミズバショウの開花時期で鳩待峠の利用者との制限はありますが、かなり傾向は出ていると思います。

尾瀬への出入りは尾瀬沼の周辺や、尾瀬ヶ原を歩いている限りはほぼ水平面の木道ですが、鳩待峠や、沼山峠をはじめとして必ず峠を越えなくてはなりません。

この様に尾瀬での医療的な問題は山・山岳での医療ではありますが、極めて「尾瀬的」な面をもっており、そこを理解してから各論的な医療面での知識が応用されてくるのが特徴と思われます。

## ２．総 論

尾瀬は特別保護区でビジターセンター、山小屋以外の施設はありません。いまから２０年以上前には夏の約１ヶ月半の期間だけ尾瀬沼、山の鼻、見晴（下田代十字路）の地域に臨時の診療所が置かれていたときがありました。医師の常駐というわけでないで現在は廃止されました。そのときわたし自身も関係していたときがあり、夏の入山者の医療的な問題には接していました。

そのような診療所があったときも現在の考え方と同じになると思いますが、状態の悪いまたは訴えのある入山者を見て、

現在の場所で休憩や薬や手当のみの処置で良いのか、

診療所のように医師の診察・治療を必要とするのか、

の見極めです。

それから、大切なのは の場合は勿論ですが の場合でも必ず、本当に回復するまでは下山口や山小屋まで付き添って行く人が必要であるということです。少し良くなって、周りのみなさんに迷惑をかけないために遠慮して「大丈夫です。ゆっくりと行きます。」という人がいると思います。とくに昔の人はそうでしょうか？

しかし、尾瀬は峠を越していかなければ下山出来ない場所ですから、極度の疲労や持病の発症により沼や原で平らな木道での歩行がやっと出来たくらいでは峠は登り切れないこともあるのです。ですから付き添っていて、訴えや状態が一層重体になる様であれば他の人に声をかけ助けを求めたり、小屋の連絡網を使用して早急に下山することを絶えず頭に入れておかなければいけないことです。いたずらに経過を見ないで、どうしたらよいか迷ったら他人に声をかけ早急に処置を開始する方が良いと思います。

その見極めのために次の各論的な知識が必要であると思ってください。

### 【参考資料】 １．尾瀬における遭難事故 要因別件数

（主に群馬県側を対象に、尾瀬保護財団で調べたもの。平成９～１４年シーズン。）

歩行中の怪我	病気、疲労、体調不良	道迷い、行方不明	その他の要因	合 計
６１	２１	７	７	９６

### ２．死亡事故（平成９年６月から１４年１１月まで）

- １）心臓病発病 ３件
- ２）疲労 １件
- ３）倒木事故 １件
- ４）自殺 １件

### ３．尾瀬の遭難事故の類型

- １）転倒（歩行中の怪我）から捻挫、骨折、損傷、打撲へ ６３％
- ２）疲労から歩行不能、意識朦朧、心臓病発病 ２２％

### 3 . 各 論

#### A：尾瀬における命に関わる重大な事故とその対策

最近の（平成9年から14年末）の期間の死亡事故と遭難事故のデーターから考えると、死亡事故は心臓病発病3件とのことでいわゆる登山者の中高齢化に伴う生活習慣病（昔は成人病）の例が一番多くみられます。しかし、基礎疾患に心臓病を持っていたが、疲労によって心臓病が発病したと考えれば基礎疾患＋「疲労」の問題が一番の問題（6件中4件）となってきます。他の倒木事故、自殺がそれぞれ1件ですからいかに大きな割合を占めているかが解ります。

平均寿命が世界一の現在では普段の生活の中では「無病息災」ではなくて「一病息災」は当たり前のことです。基礎疾患はあっても病気とうまく付き合っていたものが、登山のストレス（疲労等）で発病発症したと考えられます。

インターネットで登山・健康・安全等で検索すると最近の「登山界」の大きな関心事として「中高年登山の事故」という話題が取り上げられています。「尾瀬は中高年の六本木」という言葉もあると云いますが、実際最近に尾瀬に入山してもわたし自身も団塊の世代で中年ですが「頑張っていますね。お気を付けて」と思わず声をかけたくなるほどの高齢の方が一人で木道を歩いているのにお目にかかります。

このような中で警察庁の発表によれば平成14年の一年間の山岳遭難事故発生は1,215件（1,494人）、死者行方不明者は241名、負傷者635名、このうち40歳以上の中高年遭難者は全体の76%を占めているとのことです。また、長野県警山岳情報によれば山での突然死9症例を検討したところ9例中8例は心臓死、1例は脳死だったそうです。心臓死8例のうち6例が心筋梗塞、1例が不整脈、1例はペースメーカー装着中の事故であったとのことです。ちなみにスポーツ中の突然死の例数はゴルフ中がダントツ1位で登山中は5位だそうです。

ですから登山をする前に自分自身の健康チェックと心構え（以下の3点）をしっかりと持つことが必要です。

- ・「自分自身の健康状態を知る」
- ・「自分自身の身は自分で守る」
- ・「日頃のトレーニングをする」

つまり中高年の登山者が増加する中で、何らかの生活習慣病を持つことは特別のことではなく生活していて、つまり「一病（心疾患）息災」で普段生活していても、主治医に相談をして健康のチェックを受けるようにし、また入山する前、入山中も今日の体の調子はどうか常に気を付けているようにすることが必要でしょう。

計画自体もコース、時間的な余裕も持ったものでなくてはならないし、単独行はさけて体のことを知っている親しいものとの行動を前提にするべきです。

## **B：尾瀬における登山者の症状と対応方法**

### **1) 外科的なもの（転倒から捻挫、骨折、損傷、打撲）の特徴**

わたしが尾瀬の診療班でいたときに親子連れの登山者が三条の滝の滝壺に落ちた事故に遭遇したことがあります。しかし多くは木道や登山道での転倒からの捻挫、骨折、損傷、打撲等で資料の遭難事故の96件中61件で約63%となります。これも木道がぬれて滑りやすくなったりしていることもあるかもしれませんが、疲労が誘因になりバランスが取りにくくなって起こることが多いのではないのでしょうか。日程やコースの設定に余裕を持たせたりすることが必要です。

また、中高年の登山者を考えれば、もともとバランスを取ることが悪くなっていることと、骨の骨密度が低くなってくるので骨折もしやすくなって来ています。また、視力の衰えによる遠近感の低下による転倒等も増えてくると思います。

具体的な処置（シーネの当て方等）は多くの本に詳しいので子細は省略しますが、はじめにでも述べたように尾瀬ヶ原や尾瀬沼は主に平坦な木道を歩くことになりますが、車の来るところまでは鳩待峠にしる、沼山峠、三平峠にしる登って下らなければ行けないので、もし自分で歩けるようであれ付き添う人間が絶対に必要になります。

### **2) 内科的なもの（疲労と疲労からの持病発症）の特徴**

山登りで一番の問題は疲労の問題です。遭難事故件数の96件中の21件約22%が内科的要因によると思われますが、原因は疲労と思われます。登山前に日頃トレーニングして体力を鍛えておくのと、体力に見合った山と計画がなされていれば健康的で楽しい登山が出来るでしょう。しかし多くの事故等に関係している場合は日頃の体力作りと健康チェックが出来ていないか、山と登山計画が無理だったりして起きてきたものです。外科的な転倒でも多くは疲労が引き金になっていることが多いのです。

中でも中高年登山者では特に疲労からの事故に対しては慎重に考えて行かなければなりません。心筋梗塞など生命と関係してくることが多いからです。

また、中高年でなくとも喘息等で普段気管支拡張剤など服用しているなどの基礎疾患を持っている人は疲労や夜間の寒さで発作を起こすことが多く注意が必要です。

尾瀬は東京からの距離も近く、以前から夜行日帰りの登山者が多く睡眠不足のまま普段はまだ寝ている時間から歩き出したためか、木陰がないため強い日差しの中で疲れて木道上で昼寝をしている人を見かけます。現在はコンタクトレンズの性能が良くなってどうか分かりませんが、夜行の便で尾瀬に入り1日歩いた後山小屋でコンタクトを取って眼痛を訴えてきた若い女性が多かったことが診療班時代の記憶の一つとして覚えています。交通の便が良くなって以前ほどではないでしょうが夜行に近い形で自宅を出てくる人はやはり多いのではないかと思います。

このように睡眠不足に、山歩きとの疲労から水分や食事が充分取れず脱水症状を、そして暑い日差しの中を歩いて「熱中症」へと悪循環に陥ってしまい、いわゆる「尾瀬病」になったり、中高年者では特に循環器呼吸器関係の持病があれば命取りになる可能性も大きいのです。

体力の問題は毎日の努力が必要で、すぐにはどうにもなりません、計画に関しては自分の体力にあった計画は立てられるのです。

ですから、内科的なところからは疲労と水分を取れるようにすることがすべての面でまず初めにする必要があります。多くは熱中症にまで陥っていることが多いので体を冷やしてやる必要があります。これも子細は資料の「熱中症」を参照してください（資料は別途PDF ファイルをダウンロードしてください）。

### **３）特に高齢者、子供への注意**

**中高年者：**体力が年を追って衰えていくこと

20才男児の体力の指数を100とすると60才で30%～50%くらいまで低下しているとのことです。筋力の低下と反射神経が低下してバランスをとることが難しくなり瞬発的な動作が難しくなります。疲労の回復も遅れて来ると云うことです。

**小児：**子供の体は未発達なので強い筋力の必要となる運動は適さない。大人と比べて体表面積が大きいと高温、低温等の外界の影響を受けやすく環境適応能力がひくい。また体重あたりの必要水分摂取量が多く脱水小児になりやすいなどの特質を考えておかねばなりません。

## 尾瀬を歩いた記録 その1



## 尾瀬を歩いた記録 その2

# みなさまの尾瀬登山が より良いものとなるように



財団法人 尾瀬保護財団

なまえ： \_\_\_\_\_