

## 第2回プロが教える安全登山講座

### 第2回対談；安全登山を考える・エベレスト登頂請負人からの提言 報告

ゲストスピーカー近藤謙司氏（国際山岳ガイド）/コーディネーター小林千穂氏（山岳ライター）  
2016年11月9日（水）、18：00～20：00、カモシカスポーツ横浜店会議室にて  
参加者；50名



#### 近藤謙司氏の話の要旨

##### 1、エベレストの話

今年のタレントなすび氏や最年少登頂の伊藤氏の登頂や、昨年のエベレストBCでの雪崩の話など、プロジェクターを使って話しがされた。雪崩では嫁を残して逃げたが、後で嫁にツイッターでつぶやかれてまいったなどの内輪話があった。

##### 2、安全登山には体力が必要

体力には「行動体力」と「防衛体力」があり、行動体力は登るための筋力や持久力で、トレーニングで身に付く。

防衛体力は暑さ寒さ、空腹・のどの渇きや病気・ストレスなどに対する抵抗力で、日頃の食生活や生活習慣などで身に付く。

##### 3、安全登山にはエネルギー補給が大切

食べられないと登山は駄目。ヒマラヤでは日本食にこだわっている。日頃から食べなれたものが良い。

山ではエネルギーになる炭水化物を摂ること。山で炭水化物ダイエットは駄目。

炭水化物が不足すると、筋肉（タンパク質）を溶かしてエネルギーにするので、筋肉が減る。今年のエベレストでは7kg減った。

日頃はバランスの良い食事、山から下りたらタンパク質を摂ると良い。

肉は豚肉がビタミンB群が多く、好き。

4、安全登山には寒さ暑さのコントロールが大切

低体温症は夏でも起こるが、ケアをすれば必ず防げる。

予防法は、汗をかき過ぎない、面倒くさがらず衣服の着脱をする、エネルギーを補給する事など。

また、凍傷はヒマラヤではガイドも気が付きにくい、日本でも同じで気が付きにくいので、注意をする事。対策は寒さ濡れの対策だけではなく、水分を充分摂ることが大切で、ハイドレーションが有効。

5、最後にヒマラヤでのトイレの質問に答え、ネパール地震の話と復興のための募金のお願いをして1時間強の対談を終了し、その後近藤/小林両氏の著書の販売とサイン会を行った。

以上

(記・2016年11月11日 山指協 安村)