

平成 30 年 5 月 24 日(木)「登山者が知っていてほしい医学知識」講演会報告

講師：金子 宏氏

安全登山委員会主催による講演会「登山者が知っていてほしい医学知識」は、平成 30 年 5 月 24 日（木）、19：00～21：00、浦和コミュニティーセンター10階第14集会室にて開催された。講師には埼玉支部員で医師の金子宏氏を招き、36名の参加者(埼玉支部員20名と一般16名)に、パワーポイントの映像とともにわかりやすい事例に基づき講演がなされた。

講演では、日本の低山から3千mの山を想定して、登山中に起こる身体症状や呼吸・循環器系症状、熱中症や脱水症、持病のある人への注意点、高山病や低体温症の実例を挙げて、安全登山には何が必要かを講義した。特に、登山中に鼻から吸って口をすぼめて息を吐く呼吸法や、水分補給時でスポーツドリンク以外の「経口補液 OS-1」やそばつゆ、梅干しでも塩分補給できることや、休憩時には糖質と脂肪が中心的なエネルギーになることからアメやチョコや大福などをとることが大事と説明した。低体温症については、濡れた衣服や風は体温が奪われるので気を付ける。登山中の小さな出血は3分ほど指で押さえると止血する、糖尿病の人が生あくびやボットしていたらブドウ糖を与えるなど盛りだくさんの注意と対処法を学んだ。最後に、90歳までは筋トレに効果あり。登山に大事なものは腹筋と足であると説明した。質疑応答では参加者から多くの意見が出て、中には持病を持っているが指摘点に注意して安心して登山していきたいとの声もあった。

