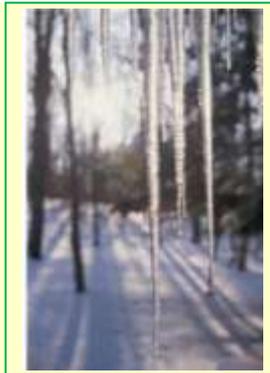


# 埼玉労山

埼玉県勤労者山岳連盟機関紙 発行:武笠真次  
 〒336-0011さいたま市浦和区高砂 4-1-5 ふじビル2階 編集:澤藤俊昭  
<http://www.justmystage.com/home/tozans/index.html>  
<http://www.justmystage.com/home/tozan/>

### 目次

- 1P) 安全登山講演会終える！
- 2P) 膝痛改善の歩行技術講習と  
鍋割山紅葉ハイキング、岩ネット
- 3P) 登山学校 11月講座  
「天気の見方」を終えて
- 4P) 加盟団体の動き、救助隊岩搬出訓練活動から
- 5P) ブロック交流山行報告
- 6P) 山の雑記帳、他



## 埼玉県勤労者山岳連盟・安全登山講演会

### 「健康増進のための登山」

講師 群馬大学大学院医学系研究科  
麻酔神経科学部門  
教授・医師 齋藤 繁先生

### 登山が真の健康増進活動となる為には、 日頃の健康管理が重要！

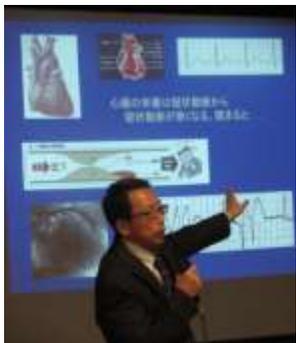
比較的多いとされる循環器・心血管系の異常、高血圧や心臓病等の病気に負けず、安全で健康な登山を続けていく為のコツと高所登山における身体の適応とトレーニング方法を学び、医学的見地からポイントを講義していただきました。参加した皆さんからの講演会の感想は好評でした。

秋の恒例行事となった安全登山講演会が、十一月二十八日(日)午後二時から西与野コミュニティホールで開催され、絶好の登山日和にもかかわらず七十一名もの参加者で無事に終える事が出来ました。



今回は、群馬大学大学院の教授で医師でもある齋藤 繁先生を迎えて、「健康増進のための登山」と題し、医学的見地からのポイントをわかりやすく講演していただきました。先生は医師で手術麻酔、ペインクリニック、集中治療医学、高気圧酸素治療、緩和医療等が専門で、教授として大学で研究や教鞭をとるかたわら、本人自ら大学時代から本格的登山に取り組み、日本ヒマラヤ協会クラウン峰登山隊に参加。その後も群馬県山岳連盟、日本山岳会、日本ヒマラヤ協会の会員として国内外で活躍をして活動しておられます。

当日、講演会場が駅から少し遠く、わかりにくいとの心配もされたにもかかわらず、



そこは登山でつちかわれた読図と山感で迷う事なく、七十一名もの会員達に参加していただきました。

先生が講演の冒頭の挨拶で述べられたように、本日に登山日和のいい天気に恵まれ、登山講演会では天気が良すぎると挨拶に苦慮し、「あいにく天気のいい日にわざわざ」と言わざる得ませんと心境を明かし、会場から失笑の声が漏れるなごやかな雰囲気の中で講演が始まりました。

講演の内容は、始めに比較的標高の低い山でも起こる、心血管系の異常による遭難パターンから、高血圧や心臓病の病態と登山する時の注意事項が、スライドを使い医学的にも詳しく解説され、後半では、人間が高所登山や低酸素環境にどのように適応するのかについて解説されました。

主な内容は下記の三つ。

- ① 高血圧の予防と治療に際しては生活習慣の改善が必要
- ② 心臓病(狭心症や心筋梗塞等)と不整脈は運動してはいけないという事ではなく、どの程度までなら大丈夫かを循環器系の専門医しっかりと検査をしてから運動を続けることが必要。
- ③ 高所登山で低圧低酸素の環境に適応する為の反応は心拍量増加、過呼吸、血色素増加、臓器代謝の変化で、これらの反応を高める為には煩雑に高所トレーニング積むか、高所登山の経験が必要。



医学的検査データもさる事ながら、リアルな病気の事態をスライドで見せられると皆がなる程と納得し、健康管理の大切さが再認識させられ、また、途中では実際に手首で脈を測ったり、手首の動脈を圧迫して指先の血管系の循環を体験したり、休憩した後に息こらえ時間を測り、後半では高所登山の適応力の一つである換気量の増加を見る為に過呼吸をした後に再度息こらえ時間を測り、その違いを体験したりで、本当に飽きずに最後まで真剣にまた楽しい講演会となりました。

最後に、質疑応答がなされ幾つかありましたが、今登山者の大半を構成する私達中高年齢層は、誰もが何らかの病気と付き合いながら登山活動が続けており、今後も出来るならば健康を維持し、元気に山登りが続けられる事を願っている筈であり、講師の著書の「病気に負けない健康登山」にあるように、今回はいい講演を聞く事が出来たと思えます。講演会に参加した皆さんの感想も好評で、同じ思いの方も多かったようです。



尚、今回の講演会の模様は、先生のご厚意により録画させていただきます。後日、各会に配信予定です。

埼玉県勤労者山岳連盟 ハイキング委員会 主催

### 膝痛改善の為の歩行技術講習と紅葉バスハイキング!

期日 11月3日(文化の日)  
 場所 赤城・荒山高原～鍋割山(1,332m)  
 参加者 所沢HC(5) 三郷山の会(3) わらび山の会(1) あすなろ(1) 新座山の会(2) 北本山の会(3)  
 ハイジアルペン(5) 上里山の会(1) 太田ハイク(1) 芝ハイク(2) 合計 24名

今回、ハイキング委員会では膝痛で悩んでいる会員の為に、「歩き方で膝痛を改善しよう」と、歩き方とトレーニングにより少しでも膝痛が緩和できるための歩行技術の講習を兼ねて、紅葉の赤城・鍋割山ハイキングを行ないました。



#### 【参加記】

埼玉労山ハイキング委員会主催の歩行技術講習と紅葉ハイキングに参加しました。

中型バス一杯の参加で、みかんが配られたりと、和気あいあいの雰囲気、資料も地図や膝通を改善するトレーニングの仕方から歌集まで、丁寧な解説資料等いただきました。

登山口では、日本登山医学会会員でハイキングクラブ上里の矢崎辰雄氏の歩き方の説明がありました。

「人間五十歳を過ぎると、賞味期限が切れて体力も下り坂、膝、腰とあちこち故障がでてきます。自分の努力で、自分の体力や健康は守るしかありません。」とウォーキングと登山の違いの説明があり、ゆ



つくりと歩き始めました。途中平地では、「爪先だけで歩いてみましょう」と歩いたり、荒山高原では、歩き方の再確認等をして頂上に向かいました。

鍋割山への尾根からは素晴らしい三六〇度の展望、赤城の山々から浅間山・谷川岳方面としばし見とれてしまいました。

頂上では、下山の歩き方の説明があり、階段を使って、



一人ひとりの下山の運びをしっかりと



ていただきました。又荒山高原では、膝のテーピングの実演がありました。

姫百合駐車場では、家庭で出来る膝痛を改善する運動の説明があり整理体操を行い出発、富士山の湯で汗を流しました。帰りのバスでは、ビールやおつまみも配られて、山の歌を歌いながら和やかな雰囲気です。楽しむ事ができました。好天に恵まれ、盛りは過ぎていましたが、それでも赤や黄色が残っていて、紅葉を楽しむこともできました。

北本山の会 武藤 紀子



北本山の会 HPより抜粋...



#### 第6回岩ネット報告

月日…十一月十六日(日)  
 場所…日和田グレンデ  
 天候…快晴

何年ぶりが忘れてしまったほど久しぶりの日和田山の岩トレ、ギャルと共にワクワクしながら参加しました。

まずは女岩の基部で軽部コーチからロープの結び方等のレクチャー。ハーネスへの連結でさっそくダメ出し。「解答を先に言うのは簡単だから」と、生徒四人で頭を捻って考えますがウーンとうなって手が止まります。いかにいい加減に覚えていたか、早速反省です。

次いで女岩の上部が上がって支点の取り方。日和田山のポルトやハーケンが古くて信用できない、整備が必要：と。落ちた時のダメージを最大限避けるためにシュリンゲをどう掛けるか：一つ一つの確に具体的な講義は目からうるこの連続でした。

さあ岩登りにトライ。でもその前に確保の仕方を学びます。今までは確保なんて私には出来ないが大先輩ばかりに頼っていたのですが、手順の説明を受けてすぐに実践です。

1、2、3、4、5と口で呪文を唱えるように操作するけれど、口と手がバラバラでザイル操作がスムーズにいかないのです。

ようやく形になったのを見届けてから軽部コーチが楽々と上がってゆきます。その姿を見ながら必死にザイルを手繰ってもすぐにザイルが弛んでしまい、もう無我夢中です。そしてザイルの重いこと！ザイルに懸かった重さは人の命の重さ：真剣にならざるを得ません。こんなに大変なのだと初めて実感しました。

続いて私たちの番。上る人、確保する人、それぞれ四人で分担です。「つかむところがない」「どこに足をおけばいいの」と黄色い悲鳴があがっても、軽部コーチは涼しい顔で「自分で考えて好きに上って！」。

午後は男岩に移動して練習。県連のベテランも頑張ってます。ルートを変えて三本ずつトライして本日の岩トレは終了しました。

穏やかな日和に恵まれて岩の感触を味わい、そして学び、楽しみ、充実した岩トレでした。腰痛をおして熱心に指導して下さった軽部コーチに感謝です。

杉江由美子(新座山の会)





一月六日(土)  
机上講座の午前中は小松講師の天気の基本と観天望気。この講座は今までの中で一番ハイテクを駆使してパワーポイントによるすばらしいプレゼンでした。カラーのテキストも含めて、とても分かり易い構成で、よく理解できました。この講座で大分視野が開け、空を見上げて雲からのメッセージを読む楽しさを教えていただきました。同時に奥の深い分野であり、一朝一夕でマスターできる代物でないと分かりました。

「天気の見方」を終えて



登山学校 第6回

天気の見方

11月6日…机上講座  
カルタスホール  
34名  
11月7日…実技講座  
浅間・石尊山  
34名

観天望気とは風や雲を観察して、経験をもとに天気を予想するとあります。

まずは興味をもって、一年間継続して気象通報を聞いたり天気図を読んで、風と雲を観察したら、すこしだけ天気を予想することができるようになるかもしれません。

雲とは、空気中の水分が凝結して、微細な水滴や氷晶の群れとなり、空中にうかんでいるもので、高度や形状によって種類を分けるとあります。それが十種雲形あるというのです。これは国際的に定められており、その際使う漢字は、巻、高、層、積、乱で、この五つの漢字を組み合わせて、雲の名前を作るようで、まるで雲を掴むような話です。

天気図もいつも目にする地上天気図だけでなく、高度何千米メートルの高層天気図もあって、それらが分かってくる。大雪や雷雨の可能性の予想もできるとか。ジェット気流の影響で、日本の天気は西から変わり、だいたい、中国の上海のお天気が二日後の日本

のお天気になるとか。興味深いお話でした。

机上講座の午後からは徳重講師の春夏秋冬の天気の特徴のお話でした。三種類の低気圧の働き、特徴も詳しく教えていただきました。

日本は四季がはっきりしていて、その季節毎に花曇りとか、菜種梅雨とか、春一番とか、天気からくる美しい日本語があります。山にも美しい四季があつて、その美しい山々に登り、山の学校で知識を深められることをとても幸せに思っております。講師の皆様ありがとうございます。感謝しております。

十一月七日(日)

天気の見方 実技講座。

石尊山頂上のお天気は快晴。すずきが茂っており、800度の見晴し。八ヶ岳や荒船山、白く雪を冠った北アルプス、槍ヶ岳もみえました。

浅間山から四km離れた石尊山から見る浅間山は薄い噴煙をあげながら、真つ青な空に、威風堂々と鎮座しております。

バスで帰途、渋滞のため北浦和には夜遅くの到着になつてしまいました。帰りのバスのなかでは、DVDによる、天気の見方の学習もありました。

三郷山の会、

山口けい子 記



「石尊山へ行きました。」

登山学校の十一月のテーマは天気の見方です。前日の机上講義の実践の為に、十一月七日(日)浅間山のすぐ南にある標高1607.4mのこじんまりした石尊山にバスで行きました。

参加されたのは受講生二十四人、講師・スタッフの皆さん十人の計三十四人です。今年度初めてのバス利用で、集合は北浦和6:30

私は千葉・幕張からなので朝4時半に家を出て、何とか集合時間に間に合いました。バスは定員六十人のところ三十四人でゆったりサイズ。

北浦和駅5:50に出発して、途中東武東上線柳瀬川駅に寄り、所沢ICに入ったのが7:20。碓氷軽井沢ICを降りたのが9:00ちょうど。9:20に追分宿トラクタターミナルに着き安心。

バスを降りたらひんやりした空気。早速空を見上げ雲を

確認。徳重、小松の両講師から今日の天気を予想して頂きました。

駒崎さんの指導のもと準備体操。その後、各自出発準備を整え9:45に班毎(四班)に順次出発。

堀辰雄文学記念館を通り過ぎ、お土産屋を右折し登山道入口に着いたのが10:10。衣類調整等をして10:20にいざ出発。

足下は落ち葉でいっぱいもその落ち葉の下には石ころがいっぱい。注意して歩かないと転ぶかも知れないと思いつつながら結構慎重に歩きました。途中滝あり、池ありで自分自身ほとんどお天気のこと忘れて登っていました。

頂上まであと十分という浅間山分岐でお昼(12:50-13:30)を摂ることになり、そこからの浅間山もすばらしかったです。写真は十枚以上撮りました。

石尊山頂上には13:45に到着。三百六十度見晴らし良くちよつと感動でした。浅間山も迫ってくるような迫力があり満足です。

頂上を14:00に後に同じルートを下り、登山道入口に15:00に降りてきました。お土産少し買って、トラクタターミナルに着いたのが16:10。整理体操をして16:30に帰りのバスに乗り、北浦和に到着は21:30でした。

帰りのバスは五時間かかり

石尊山山頂にて



ましたが、歌を歌ったり感想を一人一人述べたりと楽しい車内でした。

今回は「天気の見方」がテーマなので、すっかり雲の名前・動きなどを覚えなければならなかったのですが、自分自身の勉強不足を痛感しました。今度山に登るときはそれなりの知識を蓄えて登りたいと思えました。参加された受講生の皆さんと企画運営をして頂いたスタッフの皆さんに感謝感謝。本当にありがとうございました。

登山学校十五期生  
小川正憲 記

南部ブロック

岩櫃山交流バスハイキング

期日 11月14日(日)  
場所 上州・岩櫃山(803m)

参加者 3団体 24名  
観音山(530m)

岩櫃山は吾妻八景の一つで、武田三大名城として名高い「岩櫃城」の本丸跡もあり、郷原からの密岩通りから見る絶壁や岩峰に映える紅葉がみごとでした。また、山頂部の岩稜にかかる鎖場とハシゴ等スリルを楽しみ、岩櫃温泉での交流も楽しい山行となりました。

【参加記】

予定どおり岩櫃山をめざして出発。6月の合同クリーンハイク以来の再会でした。道中は順調で、郷原で下車し歩き始めました。蜜岩通りから見上げる岩櫃山の岩壁や岩峰の迫力には圧倒されそうでした。

蜜岩登山口から名残紅葉の樹林帯を急登し、尾根鞍部に出来ば、いよいよ天狗の懸け橋のナイフリッジから急傾斜の岩場・鎖場・鉄梯子等難関続きで、やがて山頂に到着。各ポイントからの眺望は美しい紅葉とあいまって見事で、特に頂上は4〜5人程度の広さでしたが、吾妻の山々と浅間山・赤城・榛名、そして草津方面の360度の大パノラマが。街なみ・山なみ・紅



葉等の眺望は日和にも恵まれて最高でした。限りなく澄みきった空気もおいしい。下山は天狗の蹴上げ岩等を經由して岩櫃城の本丸跡へ、ここで昼食となりました。城跡は結構な広場で史跡の紹介等にも触れ、遠い昔に思いを馳せた次第です。更に平沢登山口を経て豪快に流れ落ちる不動滝、それから観音像の石仏が祀られている観音山を往復しました。最後には岩櫃城をイメージした立派な建物「くつろぎの館」で今日の思い出に浸りながらのんびりと入浴した。正直、大丈夫だろうか？との思いでしたが、おかげ様で無事に下山出来てとても楽しい山行となりました。帰路のバスの中は飲み物が加わる程に山の歌と山談義に花が咲き、最高の盛り上がりとなりました。大変お世話になりました。(三郷山の会 小武海)

ブロック活動報告

西部ブロック

親睦深まった交流ハイイク

期日 11月21日(日)  
場所 比企・堂平山(876m)

参加者 8団体 62名

西部ブロックの交流ハイイクが、堂平山を中心に行われ、全体集会が、堂平天台のあ『星と緑の創造センター』にて行われました。すばらしいハーモニカの伴奏で、数々の山の歌を合唱しました。各会の活動状況などの発表があり、各会とも、新入会員が少なく、結果として会員の平均年齢の上昇が悩みというご意見が多かったようです。

【参加記】

晴天に恵まれ、西部ブロック各山の会は、朝8時に小川町駅に集合し貸切バスに乗る。貸切でもギューギュー詰めでしたが誰に遠慮もないのでワイワイ話しているうちに白石車庫に着きました。幹事や大鍋食事担当の皆さんはマイカーで食材や道具を乗せ会場まで先行しました。

白石車庫から各山の会は、それぞれのコースで12時までに堂平山のキャンプ場に向かいました。どの会も遅れることなく会場に到着。予定通り12時に大鍋交流会はスタートしました。会場は、全員が車座になれる程の立派な林業研修所のホール。器材は各会が持ち寄り豊富、



特に肉はサイボクの豚肉で美味しさは格別。次々に各自持参の器に盛られ、お腹に収まっていきました。食事も一段落した所で、各会の代表が自己紹介と会の人数・男女比・平均年齢・最近の新人加入数や会の抱える問題点などを発表しました。大抵の会も同じような状況で、平均年齢は60歳以上、新人募集は地元市町村の広報やHPを利用してはいますが加入者はいずれも高齢者が多いようでした。2時間近く続いた交流会は、山行ではアルコール禁止の会が多い中で、この日は、特別にある程度は解禁にしたためか会話が弾み、お互いの会の実情が分かり、参考になった発言もあって有意義な時間を過ごすことができました。幹事及び食事担当の皆さんご苦労様でした。大変好評でした。

新座山の会 加納 隆夫



中部ブロック

読図交流山行

期日 11月21日(日)  
場所 秩父大持山西尾根

参加者 4団体 8名

行程：浦山大日堂5:00発 西尾根經由大持山着12:15 昼食後同発12:45 鳥首峠經由(途中地図を広げて山座同定) 浦山大日堂着16:00

【感想】

車を利用、車は大日堂のそばにおきました。登り口は民家の入り口みたいなどころにあり、八木原さんが見つけた。下りのコースでは人に会いました。大日堂周辺は紅葉がきれいでした。地図は皆さん良く広げ、コンパスも利用しました。

西尾根の上部は紅葉が終わり、落葉してしていました。他のパーティーには会いませんが、踏み跡は付いていました。かなりの急登です。

下りのコースでは人に会いました。大日堂周辺は紅葉がきれいでした。地図は皆さん良く広げ、コンパスも利用しました。



# 加盟団体の動き

## 西部ブロック

### 桮歩歩富士見山の会

私達、桮歩歩富士見山の会は『楽しく安全な山登りと自然を守る』をモットーに活動をしています。

創立は1990年4月。「ヤッホホ」という山でのこだまから連想して名前を付けました。原野の野の旧字「桮」と原野高原を楽しく歩くということで「歩」「歩」とつけたものです。

活動として2009年度は22回の会山行を実施することができました。

7月18、19日に絶好の天気の中、高峰高原で、桮歩歩富士見山の会・会創立20周年記念山行が行われました。初日は池ノ平湿原を2班に分かれて全員で楽しみ2日目は高峰山、水ノ塔山、籠ノ登山、烏帽子山、湯ノ丸山の3コースに分かれて楽しむことができました。



久しぶりに20名の大型山行となり、大賑わいの記念山行で20周年を祝う事が出来ました。

猛暑日の埼玉とは違って爽やかな高原では、沢山の花と、大展望に迎えて頂き、参加者は大満足でした。

2日目にはどのコースからも富士山の雄姿と遠く北アルプスの槍の穂先も拝む事が出来るほど。

記念祭ではアルコールも入って、歌あり、ゲーム有りで大盛り上がり。40〜72歳の老若男女参加者が分け隔てなく喜べた記念山行になりました。

また、20周年記念にあたって作られた記念品(スタッフバッグのイラストはシャツ

に桮の字も入った可愛いテルテル坊主)も同時に配られました。

現在、20周年記念誌も制作中で来春までには発行の予定です。

活動拠点にあたる鶴瀬公民館では公民館祭りに参加(主に山の風景写真陳列や会山行を映したスライド上映等)、また、青年学級交流(心身障害者達)にも参加してハイキングのサポート等も行っています。

例会は毎月第3水曜日に行い、スライド上映や学習会もしています。会報も毎月発行しています。

現在会員数は29名。高尾山、ヒマラヤまで、ハイキングから上級登山までの幅広いジャンルで活動しています。



# 救助隊の活動の中から

## 岩場の搬出訓練(実技)

期日 11月14日(日)

場所 佐野・唐沢山

ガンメタル・グレーロックガーデン

参加者 10名

徳重、尾手、駒崎、谷脇水谷、安田、長谷川、

佐々木、富田、若木

内容

ハーケンの種類(鋼材)(形)、ハーケンの打ち込み、打ち込む場所、強度検証「深く打ち込んだ時」「打ち込まない場合」「スリングの掛け方」等、他

事務局長 若木 由和

### 【搬出訓練に参加して】

連帯意識の確立を高めると共に、岩場での技術向上に欠かす事の出来ない救助隊の訓練。労山会員の御協力のもと、10月25日(月)机上学習に続き、11月14日(日)岩場での実践訓練をした。

道の駅「どまんなか田沼」

に8時30分に総員集合、紅葉の秋空のもと、佐野唐沢山ガンメタルグレーロックガーデンの岩場の高さ約30m、広角85〜90度の斜面、変化に富んだ岩場での実践である。

9時30分に訓練開始。徳重隊長、若木事務局長他、谷脇

脇、長谷川女性隊員の参加で総員10名の編成で緊張と不安の高まる中、隊長の挨拶で「ケガのないように」と訓辞がありました。

2ヶ所の岩場ルートから支点を取り、交互にセルフビレーを取り確保しながら岩登り開始。初めての場所でホールドを探すが難しく手間取った所もありましたが、全員無事達成する事ができてホッと致しました。

昼食後は、いよいよ本日のメインテーマであるハーケン、ハンマーによる支点工作。懸垂下降用ザイルとバックアップザイル、仮固定の時に使用するザイル3本で支点を確保し、1人ずつ順番に下降。岩場の中間で仮固定、加重をかけての安全確認。

続いてハーケン、ハンマーで岩の割れ目にハーケンのあごまでしっかり打ち込み、ザイルにプロッカードで安全確保懸垂仮固定を解除してハーケンに加重をかけて強度確認。自分が打ち込んだハーケンが岩のもろさもあり抜け落ち、再度他の場所へ打ち込んで何とか確保出来たが、バックアップ、プロッカードでの安全確保の重要さがわかりました。徳重隊長が一人一人の動作を確認しながら適切な指示を発し、安全を確認しながら打ち

込んだハーケンを回収し再度懸垂下降にて終了。岩場の中間での作業、ハーケンを割れ目に打ち込む見極めの難しさ、実践訓練を通して体験でき有難うございました。

桮歩歩富士見山の会

佐々木 奎吾 記

### 機関紙委員会よりお願い

県連機関紙へ各会の冬山計画や報告、記録等をお寄せ下さい。また、ブロック活動や各委員会活動、登山学校、加盟団体の紹介等も同時に募集しています。

(500~1000字以内、写真2~3枚添付で!)

来月号…新年挨拶、冬山報告、登山学校、他加盟団体の紹介等を予定。

### 安全教育担当者会議と

#### 第2回評議会のお知らせ

期日…23年1月23日(日)

午前9時~安全教育担当者会議

午後1時~第2回評議会

場所…高鼻コミセン

\*担当者ならび評議員の方は忘れずに参加をお願いします。

理事会報告

第九回理事会が十一月二十四日(水)県連事務所で十一名の出席で行われました。

\*委員会等活動報告・計画

【全国連盟活動】

・海外集会、自然保護集会等  
雪崩講習、深雪搬出等

【県連全体活動】

【事務局】

・芳山カレンダー220部完売  
・会員数の把握

【機関紙】165号発行準備中

原稿の協力を。

【財政】

・連盟費、カレンダー代集金

【ハイキング】

・11/3 鍋割山歩行技術講習と紅葉ハイク 二十五名参加。

【自然保護】

・11/6~7 関マ、自然保護交流集会 加納参加。27~28 全国自然保護集会是欠席

【教育遭難対策】

・1/23 安全教育担当者会議

【救助隊】

・11/14 岩場支点工作等訓練、12/6y 役員会、

【登山学校】

・11/11 運営委員会

【岩ネット】

・第6回「天気図」11/6~7 実技：浅間・石尊山予定

・11/21 日和田山 RCT

・12/12 日和田山 RCT

【ブロック活動】

西部：堂平山交流会 63名

南部：岩櫃山交流会 25名

中部：地図読み山行 8名

山岳救助のプロが遭難の現実を教えてくれる

講演テーマ

**他人事ではない、山岳遭難!**  
—その原因と安全登山対策—

日本山岳会埼玉支部  
安全登山委員会  
第2回講演会

日時：2011年 1月29日(土) 13:00-17:00

講師：埼玉県秩父警察署・埼玉県警察山岳救助隊 副隊長 飯田雅彦 氏

後援：埼玉県教育委員会・埼玉新聞社

場所：勤労者福祉会館ときわ会館 会議室 501  
さいたま市浦和区常盤 5-4-21 Tel: 048-822-4411  
http://www.tokiwakaikan.or.jp/

募集人数：100名(申込み先着順)  
参加費：500円(1名)  
申込方法：日本山岳会埼玉支部  
安全登山委員会 松本順夫(12047)  
①Tel: 090-5338-0118  
②Email: toshio-matsunoh@jam.hama.na.jp  
③Webサイトの申込み下さい。

議題

①安全登山講演会

・参加者集約と当日担任任務の確認、他

②安全教育担当者会議と第2回評議会

期日：23年1月23日(日)  
午前9時~午後1時  
場所：高鼻コミセン

③その他

関プロ雪崩講習会  
期日：23年1月15~16日  
場所：群馬県水上

関プロ救助隊深雪搬出訓練  
期日：23年2月26~27日  
場所：群馬県水上

山の雑記帳

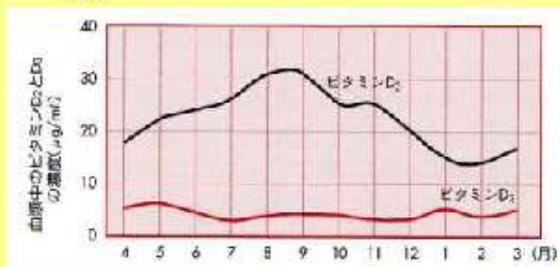
冬はカルシウムの摂取を心がけよう

ハイキング委員 矢崎辰雄

夏に比べ、冬は尿中へのカルシウムの排泄が進む(図1)ので、骨が弱くなりがちです。そのためカルシウムの摂取と、その吸収を高める食材を合わせて摂ることが大切です。

イワシの丸干やシラス干などは、天日で乾燥するため、生より5倍もビタミンDが増えます。また、梅などにも多いクエン酸(果物の酸味成分)やリンゴ酸(リンゴの酸味成分)を摂るとカルシウムの吸収を助けます。(表1) これらを牛乳、チーズ、ヨーグルトなどと合わせて摂りたいものです。なお乳製品のヨーグルトやチーズは乳酸菌で分解されているので生乳より消化がよい。ただし梅干などは、塩分の少ないものを選ぶ。塩分の多いものはカルシウムの排泄をすすめます。また、カフェインも摂りすぎないようにしましょう(表2)。料理ではキクラゲとシラス干のあえ物などは効果的。ただし、カルシウムの体内への吸収率では牛乳などが40%に対し、カブ(葉)など植物性は19%と差があります。

図1



ビタミンD2は植物性、D3は動物性

ビタミンDの多い食品 100g中
イワシ生 10μg、丸干 50μg
シラス干 61μg
キクラゲ乾物 435μg
カルシウムの多い食品 100g中
牛乳 110mg ヨーグルト 120mg
プロセスチーズ 630mg
干ヒジキ 1400mg
カブ(葉ゆで) 190mg
(文科省・2010食品標準成分表より)

表1

クエン酸、リンゴ酸を合わせて与えたらカルシウムの大腸骨への利用率が25%増した

大腸骨へのカルシウムの利用率(%)	食餌中のカルシウム含量	
	カルシウム	カルシウム+クエン酸+リンゴ酸
4週間後	0.3%Ca	0.3%Ca
	18.7	23.4

坊若ラットでの実験結果

表2 高カフェイン食は標準食に比べてカルシウムの尿排泄量が4.4倍となる

	Caの尿排泄量(mg/日)	尿量(ml/日)
標準食	11.3 ± 1.5	7.6 ± 1.2
高カフェイン食(0.75g/kg)	50.0 ± 8.4	9.6 ± 1.5

※図1、表1、表2いずれも加藤秀夫・中坊幸弘編「スポーツ・運動栄養学」講談社サイエンティフィックより

【編集後記】

本格的な冬の寒さの中、慌ただしい師走も半ばを過ぎ、今年もあとわずか! 町会餅つき大会や忘年会やらで飲む機会も多く、またまた発行が遅くなってしまいました。新年を迎えるべく大掃除やら年賀状もまだで、気持ちだけが空回り! 来年の干支は兔で還暦と定年を迎える私にとっても第二の人生への跳躍の年である事を祈りつつ、新年を迎えたいと思います。山で新年を迎える方もいると思いますが、安全な登山に心がけ、いい年を迎えられますように!

澤藤

