

# 第32回日本登山医学会学術集会 & 市民公開講座「登山Q&A」+

どちらも  
一般参加  
OK!

会場：エルガーラホール  
学術集会

2012年6月16日(土) 8:30~18:30

17日(日) 8:30~12:30

大会ホームページ：<http://www.jsmmed.org/pg99.html>

市民公開講座

2012年6月17日(日) 13:30~15:30

参加費：1,000円(2日間)

問い合わせ：学術集会事務局 092-583-7854

メール [jsmmed@ihs.kyushu-u.ac.jp](mailto:jsmmed@ihs.kyushu-u.ac.jp)

予約不要。  
直接来て  
下さい。

# 市民公開講座【登山医学を登山者に還元する—登山Q&A】

緊急企画「5月GW北アルプスでの遭難を考える？低体温症、その時何ができるか」

プレゼンター：宮田八郎氏（奥穂高山荘）・稲永雅利氏（体験者）・梶谷博氏（国際山岳認定医）

司会：小野寺昇先生（川崎医療福祉大学）

## 登山と生活習慣病との関わり（高血圧や糖尿病をかかえながら登山していくには） 講師：奥宮清人先生

高齢者の登山人口は多く、高血圧や糖尿病をかかえながら登山をされる方も多い。事前のチェック、重症度に応じた治療とコントロール、ライフスタイルの改善としての意義、登山時の生理的な変化と注意点、脳心血管疾患の合併症の注意などについて概説する。また、チベット・ヒマラヤに生きる高所住民においても、ライフスタイルの変化とともに生活習慣病が増加しており、その原因と現地での予防の取り組みについても、簡潔に紹介したい。

略歴：高知医科大学医学部医学科卒業  
高知医科大学附属病院老年病科  
総合地球環境学研究所 准教授

高所研究歴：パキスタン・フンザ、インド・ラダーク、中国・青海省、ペルー・コタワシ、ブータン・カリン

## 山を快適に歩く 講師：柏澄子先生

山を快適に歩くためには、次の点に気を配ってみましょう。

- ①**スピード** 街歩きよりもゆっくり。朝イチと休憩明けはゆっくり歩き始め、全体的にはイーブンペース。
- ②**休憩** 基本は定期的に。初回は早めに小休止。1回につき10分程度。休憩の内容が重要、水分と栄養の適切な補給。
- ③**歩き方** スムーズに重心移動できるような歩幅、姿勢、足を置く位置を探す。上半身の安定。前向きばかりではない。
- ④**装備** もっとも大切な装備は、登山靴。サイジングと登る山の内容や荷物の重さに適したものを選ぶ。

略歴：登山全般・山岳地域をテーマにしたジャーナリスト。公益社団法人日本山岳ガイド協会公認登山ガイド。主な著書『ドキュメント山の突然死』『山歩きはなぜ体にいいのか』『山の救急医療ハンドブック』など。自身の登山は、里山ハイキングからヒマラヤまで。

## 登山と腰痛・膝痛 講師：北野喜行先生

私自身古稀を過ぎて腰痛、両側膝関節痛、不整脈に悩まされる様になりました。腰痛予防には運動用コルセットと医療用コルセットをダブルで骨盤をしっかり固定して歩きました。膝痛予防の小道具は4種類、下肢タイツ、膝サポータ、足底板、両側杖です。歩行時は出来るだけ膝への衝撃を避ける為水平路を探しゆっくり歩行し、急坂は後ろ向きで下降していました。自身の経験を基に皆様のお役に立ちそうな事柄を話したいと思います。

略歴：昭和37年3月金沢大学医学部卒業

昭和42年3月金沢大学大学院修了 分子生物学専攻

職歴 昭和54年7月～平成15年3月 富山県市立砺波総合病院 整形外科専門医

平成16年4月～平成18年3月 砺波市健康センター所長

平成18年4月～現在 富山県小矢部市つざわ津田病院(療養病床病院) 名誉院長