

第 35 回雲南懇話会参考資料

「慈恵医大槍ヶ岳山岳診療所の活動報告」

－山岳診療所から見える山の世界－

油井 直子

慈恵医大槍ヶ岳山岳診療所医師、聖マリアンナ医科大学スポーツ医学講座講師

慈恵医大槍ヶ岳診療所

東京慈恵会医科大学では、昭和 25 年から毎年北アルプス・槍ヶ岳直下の山荘に夏季診療所を開設し、ボランティアによる山岳診療を行っています。標高 3060m にあることから「雲の上の診療所」とも言われ、毎年 7 月 20 日から約 1 ヶ月間、登山者の健康管理を行っています。診療所ではいかなる場合にも対応できるよう、附属病院からテレビ会議方式の遠隔医療支援システムを常置しております。受診者の半数以上は中高年登山者です。急性高山病に伴う症状が多いのも雲の上の診療所の特徴です。急性高山病の予防は「十分な睡眠と一気に上まで登らないこと」。これは、槍ヶ岳診療所での疫学調査から明らかにされました。



● 診療所から見るご来光



● 槍ヶ岳診療所

健康コラム 整形外科より高齢者の運動療法

高齢化によって身体のバランス能力や移動・歩行能力が低下すると、閉じこもりになったり、転倒リスクが高まったりします。このような高齢者の運動機能を改善し、はつらつとした人生を送ることができるよう、正しい運動療法を行う必要があります。

近年、いわゆる“メタボ”対策としてウォーキングやジョギングを行う人が増加していますが、過負荷による関節障害を生じ、かえって運動能力が低下するといった事例がみられます。必ずしも「歩くことは身体に良い」とは言えないことに注意しましょう。安全で簡単に

できる下肢筋力とバランス能力の強化法として大腿四頭筋訓練（座位または臥位で下肢の膝関節を最大伸展、足関節を背屈位で約 5 秒間保持します。間欠的に 20 回繰り返します。これを 1 セットとして朝夕で 2 セット行います）とダイナミックフラミンゴ療法（片脚で左右それぞれ 1 分間起立します。朝昼夕で 3 回行います）をお勧めします。

こうした訓練を続けることにより転倒と骨折のリスクが半減することがわかっています。



以下、日本経済新聞 Web 版から転載しています。原文はこの URL をご覧下さい。

<http://www.nikkei.com/article/DGXZZO15767950U0A001C1000000/>

雲の上のお医者さん 登山者を見守る診療所の物語 2010/11/7 7:00

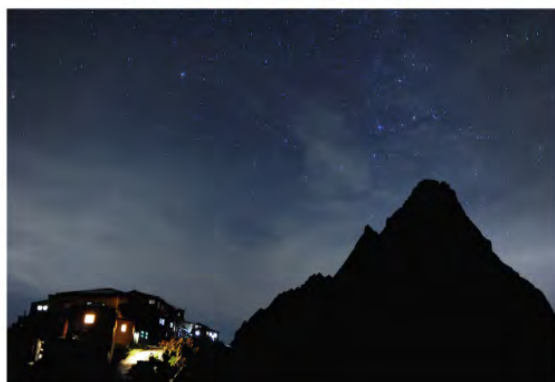


写真・文＝柏原敬樹

油井直子さん（44）は山が大好きな整形外科医。専門はスポーツ医学だ。毎年夏になると、北アルプスの槍ヶ岳（3180メートル）を目指し、リュックを背負う。山頂直下の肩にある槍ヶ岳山荘（3080メートル）に併設された「夏山診療所」で医療ボランティアに従事するためだ。今年で18年目を迎えた。



山への愛が原動力



画像の拡大

研修医時代、ジーンズにスニーカー姿で初めて「槍」に登った。そのときの感動が今でも忘れられない。山小屋から頂上まではわずか100メートルの距離だが、体調不良で頂上を踏めない登山者が何人もいることも知った。高山病、胃腸炎、打撲やねんざ。症状はさまざまだ。

診療所の医療ボランティアは通常、2、3日のサイクルで交代する。今回は3泊4日だ。あいにくの天候が続く中、登山者の無事をねがっていた油井さんのもとに、緊急連絡が入った。山頂付近で滑落者――。現場へ急行する。しばらくして救助のヘリコプターが上空を旋回した。



緊急出動、
笑顔が消えた

救助作業は緊張の連続

けが人は30代の女性。首の骨を折る重傷だ。手早く首を固定したが、風が強くてヘリでつり上げることができない。足場も悪く、落石の危険もある。やむなく背負って山小屋のヘリポートまで下ろすことに。緊張の連続。市街の病院に到着した女性は、幸い、一命を取り留めた。



山小屋の救助班とともにけが人を下ろす油井さん

この日の事故は、油井さんにとってこれまで経験したことのない、重い症例となった。急斜面での応急手当、救助も初めてだ。設備も限られている中で、十分に満足のいく処置ができるわけではない。日誌に反省点がつづられた。



報酬は登山者の笑顔



下山者を見送る

「おかげで山頂まで登れました」。下山時に登山者が再び診療所を訪れ、元気に報告してくれる。油井さんにとって一番うれしい瞬間だ。ボランティアのため、交通費などは基本的に自弁だが、登山者の笑顔が報酬だと思う。

夢は山岳医療の専門医

油井さんの夢は、日本にはまだいない「国際認定山岳医」になること。そのためには高所での医学や救命医療はもちろん、冬山や岩登りなどの登山技術も学ぶ必要がある。また来年の夏、槍ヶ岳で——。確かな夢を胸に、山を下りた。



毎日午後3時、看護師らとともに、診療所を運営する東京慈恵会医大とテレビ会議

以上です。