SPORTS CORNER
スポーツコーナー

中高年が登山を楽しむために

千葉県医師会
健康スポーツ医学研究委員会
中村 眞人（なかむら まさと） 医師

皆さんは、「何故登山をするのですか?」と聞かれたら、何と答えますか?「そこに、山があるから。」でしょうか。山では、登る一歩ごとに目の前に広がる景色が変わります。特に頂上にたどり着いたときの達成感はたまりません。普段とはまるで違う景色。空気の美味しさも格別です。五感も研ぎ澄まされ、鳥の声など日常では聞こえなかった様々な音も聞こえてきます。ですから我々にとっての登山とは、有酸素運動としての健康増進、山々の景色に魅せられる旅・森林浴としての楽しみでしょうか。

しかし、中高年の登山では、急性心不全による死亡などリスクも多いのです。特に生活習慣病の方は、「登山が可能かどうか」かかりつけ医あるいはスポーツ医にお尋ね下さい。

そこで、ミレニアム読者には特に以下の3点に注意して頂きたいと思います。自己脈測定と適切な運動強度設定と脚力チェックです。自己脈測定は、手首の親指側にある橈骨（とうこつ）動脈※の脈拍測定を行います。時計を見ながら、15秒間脈拍を測定しましょう。4倍すれば脈拍数がわかります。

運動強度は、歩行時にその道が平坦か、上り坂か、下り坂かで、心拍数の反応は全く異なります。特に上り坂の時には脈拍の増加が顕著です。少し上りになるだけで、運動強度が急に増加します。そこで、自己脈のチェックが必要になります。簡単な運動強度の設定方法として、安静時立位心拍数に＋20～30程度の脈拍数までの運動はOKとするか、ニコニコペース（呼吸が速くならずお話ししながら歩ける。ペース）まではOKとする方法があります。下り坂の時には足腰・膝の関節障害が起きやすいことに注意しましょう。

そこで、脚力チェックが必要になります。

脚力チェックは、まず食卓の椅子から片足で立てるかどうか確認して下さい。立てれば高尾山にケーブルカーを使ってゆっくり登ることは可能でしょう。もし立てなければ、登山どころか要支援目前です。床から30センチの高さから立てれば、富士山をゆっくり登れるでしょう。しかし、須走り※を下るには20センチから立てるようになってからにして下さい。

登山に必要な脚力があるかどうか確認するには、前出の「脚力チェック」が絶対に必要です。登山はある意味では、スクワットの連続です。脚力のない方は、転倒や足腰・膝の障害の原因になります。

以上の注意点をチェックの上、週末は楽しい登山をしましょう。

※橈骨動脈…手首の親指側にある動脈
※須走り…富士山東口登山道の一つ