



高所登山・トレッキングの状況に関するアンケートの結果

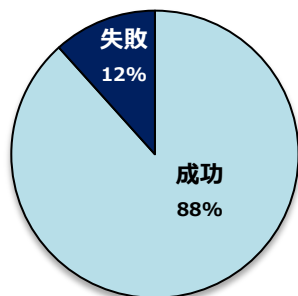


弊社で低酸素トレーニングをご利用していただいた方に、登頂後、“高所登山・トレッキングの状況に関するアンケート”をお願い致しました。ご協力していただき、誠にありがとうございます。同アンケートの集計結果をご報告させていただきます。

2013/11/25 発行

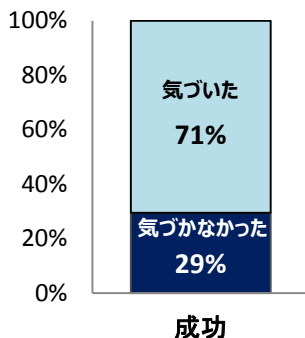
◆ 調査人数：343名（年齢 平均53歳 範囲22～79歳）

Q1. 今回のツアーの結果はいかがでしたか？



弊社でトレーニングされた343名中88%（303名）は見事、登頂成功という結果でした。残りの12%（40名）は残念ながら失敗という結果であり、この内、約半分の方が悪天候によって下山を余儀なくされた、との事でした。

Q3. 今回のツアーで高山病と思われる症状に気づきましたか？（登頂成功者のみ）



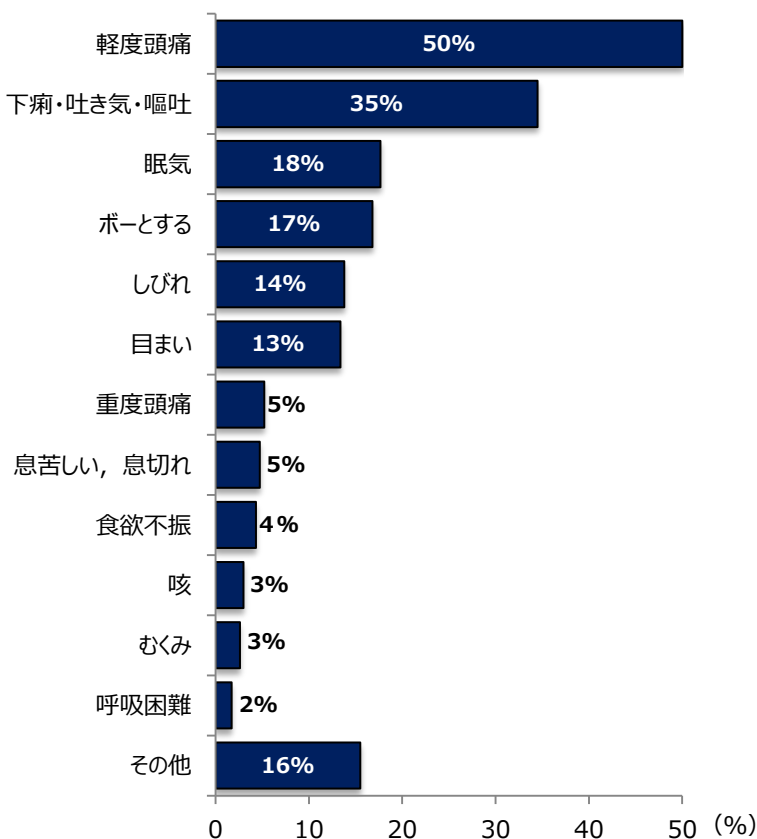
弊社で実施していただいた高所テストの際には、高山病の初期の症状に気づきにくかった方も、高所では自分の体調の変化に気づかれた方が71%でした。残りの29%の方は、高山病の症状がほとんどなく、登頂が出来たようです。

Q2. 今回のツアーで登られた山名を教えてください

山名	標高(m)	人数(名)
キリマンジャロ	5,895	126
カラバートル	5,545	37
エベレスト街道, シャンボチェ	約3,800	24
ゴーキョピーク	5,360	17
アコンカグア	6,962	11
キナバル	4,095	11
タークーニャン	5,025	10
モンブラン	4,810	9
ヤラピーク	5,520	9
アイランドピーク	約6,200	6
シャンボチェ	約3,800	6
マナスル	8,163	6
チンボラソ	6,268	5
マッターホルン	4,478	5
レンジョ・パス	5,360	5
エルブルス	5,642	4
アンナプルナ	8,091	3
エベレストBC	5,300	3
カイルス	6,638	3
ストックカンリ	6,153	3

アンケートの中から、登った山の名前を人数の多かった順に20山示しました。その結果、3分の1がキリマンジャロという結果でした。その他、国内の山では富士山や仙丈ヶ岳に行かれた方もいました。

Q4. Q3で“高山病の症状に気づいた”と回答された方の中で、その症状はどのようなものでしたか？（複数回答）

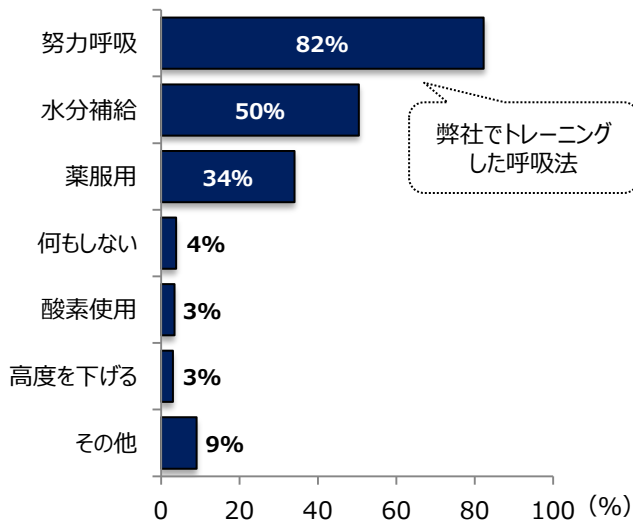


その他の回答

- 身体がだるい、すぐに息が切れて、歩き続けられない
- 肩、首、後頭部がひどいコリの状態で痛みを伴った
- 1歩が非常に遅くなる、動きが緩慢になった
- 視野が狭くなった、ロレツが回らなくなった
- 不眠、脈拍が高い状態が続いた
- 一瞬視野がなくなり暗くなった
- 背中・脇の痛みが紫色になった
- 目の焦点が定まらない感じ
- 酸欠で全体的に体調不良
- 歩くのがみんなより遅れた
- 手の指が少しチリチリした
- 泡沫状の上の痰が出た
- 手の指先がしびれた
- 両目がくしゃくしゃした
- 視界が白くなった
- 睡眠中に不整脈
- のどが詰まる感じ
- 夜間目が覚める
- 頭がクラクラする
- まぶたの腫れ
- 下唇のはれ
- 視力障害
- のどの痛み
- 胸の痛み
- 過呼吸
- 軟便
- 頻尿
- 放屁
- 腰痛
- 発熱
- 痙攣
- 歯痛

高山病の症状は人によって違うと言われていますが、実際に様々な結果が見受けられました。その中でも最も多かったのが軽度頭痛でした。また“ボーとする”、“眠気”、“目まい”といった弊社の低酸素室内で気づかれた症状と近いものが多かったようです。ほとんどの方がひどい症状には陥ることはなかったようです。

Q5.Q3で“高山病の症状に気づいた”と回答された方の中で、対処法として何を行いましたか？（複数回答）



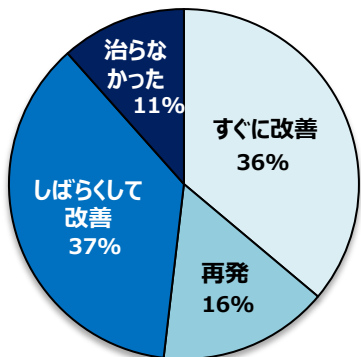
弊社でトレーニングした呼吸法

その他

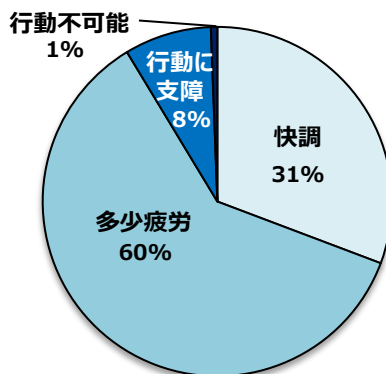
- 口から声を出しながら息を吐きだすことを繰り返し行った
- 高所順応のために呼吸をしながら1時間半散歩をした
- 4,900mの山で1時間半程度散歩した
- 頭を高くして寝た、病院に行った
- 小屋に泊まり治るのを待った
- ヘリにて病院に向かった
- 少しペースダウンさせた
- ゆっくりゆっくり登った
- 寝る角度を変えた
- 動作をゆっくりした
- 腰ベルトを借りた
- 安静を心掛けた
- 冷えピタを貼った
- 頭を保温した
- 眠ってしまった
- 大笑い、歌った
- 手を振った
- 寝なかった
- 休憩した

弊社でお伝えした呼吸法は全体の82%とほとんどの方が実施されていました。また、水分補給もとても大事である事が、伝わっていたようです。その他では、“動作をゆっくりした”や“大笑いした”など弊社でのテストやトレーニング時にお伝えした内容を意識的に実践された方も多かったようです。

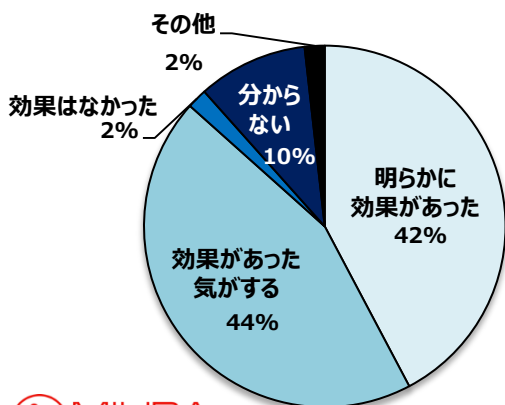
Q6.Q3で“高山病の症状に気づいた”と回答された方の中で、対処法とった結果症状は治りましたか？



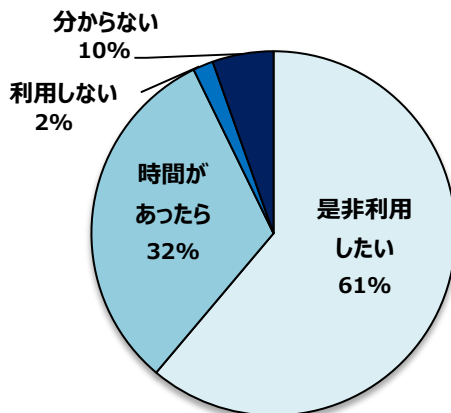
Q7. 今回のツアーで高山病以外に疲労は感じましたか？



Q8. 弊社で行った低酸素トレーニングを行った結果、これまでの登山・トレッキングと比べてどうでしたか？



Q9. 次回の高所登山・トレッキングを行う際、再度低酸素室をご利用されますか？



この度は、貴重な御意見を数多くお寄せいただき誠にありがとうございます。

弊社の低酸素トレーニングを行った結果、“明らかに効果があった、あった気がする”と答えていただいた方が、全体の90%弱という結果でありました。また次回のご利用につきましても、“ぜひ利用したい、時間があつたら利用したい”と多数の方にご希望いただき、スタッフ一同大変嬉しく思っております。皆様からいただいた貴重な御意見やご要望を真摯に受け止め、今後よりよいトレーニングプログラムを提供できるように努めてまいります。

これからの高所登山・トレッキングにおかれましても、高山病に対する正しい知識を活かし、楽しく、そして安全な登山が行われる事を祈っております。

ミウラ・ドルフィンズ 低酸素トレーニングアドバイザー スタッフ一同

ご協力誠にありがとうございました。またのお越しをお待ちしております。