低酸素室利用者調査書

<u>氏名:</u>	<u>性別: 男・女</u>	年齢:	歳_
<u>生年月日:西暦 (昭和・平成</u>)	年 月	日	型
住所:〒 — — —			
都・道・府・県 市・	· 区		
電話(携帯)番号: - - - -	E-mail:	@	
お客様以外の緊急連絡先: ー ー ー ー	(続柄)	
1. 以前から登山・ハイキングを行っていますか. ((はい・いいえ)		
(はい)と答えた方・・・行い始めてからの年数は 約	年. ただし, そ	その間に中断が(ない・ある 年)
2. これまでの主な登山・旅行暦(標高の高い順)と高	高山病の有無をお聞か		
(年 ,名称:	高度:	m,高山病	有·無)
(年,名称:	高度:	m, 高山病	有 · 無)
3. 現在行っている登山・ハイキングの形態で、あては			
①ハイキング・軽登山(ほぼ 2,000m 以下の四季折々			
③雪山縦走(ほぼ 2,000m 以上の山とする) ④山ス			
⑦フリークライミング・スポーツクライミング ⑧雪			へのトレッキング
⑩海外での高所登山 ⑪登山は行わない. 旅行のみ	⑫その他(具体的に	: :)
4. どれくらいの割合で山に行きますか. (月・	年に回	程度)	
5. 日頃行っている登山についてお聞きします. I 「一般コース」と呼ばれる山(5~6時間程度の歩	たい スセーリムナい	ᆫᆖᅼᇚᅶᇶᆂᆈᆦ	つものはてください
<u>1 1 一般 3 一人」と呼ばれる田</u> (5~0 時間程度の多 ①筋肉痛 ②膝の痛み ③腰の痛み	11) で起こりやすい 4のぼりでの息り		フを カリ こください.
⑤下りで脚がガクガクになる ⑥筋肉の痙攣	⑦その他(140)
Ⅱ「健脚コース」と呼ばれる山(約7時間以上の歩行		、ラブルがあわ <i>げ(</i>	/)たつけてください
<u>1 「健胸コース」と呼ばれる田</u> (和 7 時間以上の少1 1)筋肉痛 ②膝の痛み ③腰の痛み)&)() C\ (; ev.
⑤下りで脚がガクガクになる ⑥筋肉の痙攣	⑦その他(J4 6)
(1) ではないのです。			,
6. 下の4つの質問に対して、それぞれ、あてはまるも	・のに○を付けてくだ	さい (1)や(4)につ	ハナけイメージして
質問に答えてください。			
	白公の刍歩能力は		ぬた休力のしにおべて
(1)今、速いスピードで 20 分間ほど歩き続けたとします	. 自分の急歩能力は	同じ年齢の半均	的な体力の人に比べて
(1)今、速いスピードで 20 分間ほど歩き続けたとします どのくらいだと思いますか.			的な体力の人に比べて
(1)今、速いスピードで 20 分間ほど歩き続けたとしますどのくらいだと思いますか.① 非常に劣る ②やや劣る ③ふつう ④や			<u>的な体力の人に比べて</u>
(1)今、速いスピードで 20 分間ほど歩き続けたとします どのくらいだと思いますか. ① 非常に劣る ②やや劣る ③ふつう ④ (2)子供の頃、長距離を走ることが得意でしたか.			<u>的な体力の人に比べて</u>
(1)今、速いスピードで 20 分間ほど歩き続けたとしますどのくらいだと思いますか.① 非常に劣る ②やや劣る ③ふつう ④・(2)子供の頃,長距離を走ることが得意でしたか.① 苦手 ②ふつう ③得意	やや優れる ⑤非常	常に優れる	<u>的な体力の人に比べて</u>
(1)今、速いスピードで 20 分間ほど歩き続けたとします どのくらいだと思いますか。 ① 非常に劣る ②やや劣る ③ふつう ④や (2)子供の頃、長距離を走ることが得意でしたか。 ① 苦手 ②ふつう ③得意 (3)最近どのくらいの頻度で運動 (登山を含むすべての運	やや優れる ⑤非‡ <u>運動)をしています</u> か	常に優れる <u>^.</u>	的な体力の人に比べて
(1)今、速いスピードで 20 分間ほど歩き続けたとします どのくらいだと思いますか。 ① 非常に劣る ②やや劣る ③ふつう ④や (2)子供の頃、長距離を走ることが得意でしたか。 ① 苦手 ②ふつう ③得意 (3)最近どのくらいの頻度で運動(登山を含むすべての運 ① 全くしていない ②月に 1~2 回 ③1 週間に	やや優れる ⑤非常 <u>運動)をしていますか</u> こ 1~2 回 ④1 週	常に優れる <u>`.</u> 間に 4~5 回	
(1)今、速いスピードで 20 分間ほど歩き続けたとします どのくらいだと思いますか。 ① 非常に劣る ②やや劣る ③ふつう ④や (2)子供の頃、長距離を走ることが得意でしたか。 ① 苦手 ②ふつう ③得意 (3)最近どのくらいの頻度で運動 (登山を含むすべての運	やや優れる ⑤非? <u>運動)をしていますか</u> こ1~2 回 ④1 週 设をあわてて駆け出し	常に優れる <u>`.</u> 間に 4~5 回	

② の際に受けた健康診断は、 通常の健康診断 ・ 人間ドック ・ 登山者検診ネッ	トワーク・	その他
8. 健康診断で医師に指摘された病気・疾患を含め、現在治療中や経過観察中の持病・ るもの全てに〇をお付け下さい. ※完治しているものについては 11 番の質問でお答え ①心筋梗塞や心房細動などの心疾患・不整脈症 ②肺気腫や喘息などの呼吸器系疾患 ④脳梗塞などの脳血管系疾患 ⑤高血圧症 ⑥低血圧症 ⑦胃腸病 ⑧肝臓病 ⑨白 ①腰痛 ⑫ヒザ関節痛 ③不眠症 ⑭特に持病はない ⑮その他(骨折など:	と下さい. ③糖尿病	-
9. 8 で〇をつけた方で、主治医の高所旅行に対する意見として当てはまるものに〇を ①主治医に相談していない ②積極的に行っても良いと言われた ③中止を勧める ④リスクがあると言われ消極的だった ⑤わからないといわれた ⑥その他(v.
10.8で○をつけた疾患について、現在服用している薬があれば、お教えください.		
11. 過去に発症し、現在は完治している病気や怪我はありますか. あてはまるもの全 ①心筋梗塞や心房細動などの心疾患・不整脈症 ②肺気腫や喘息などの呼吸器系疾患 ④脳梗塞などの脳血管系疾患 ⑤高血圧症 ⑥低血圧症 ⑦胃腸病 ⑧肝臓病 ⑨白 ⑪腰痛 ⑫ヒザ関節痛 ⑬不眠症 ⑭特に持病はない ⑮その他(骨折など:	····· ③糖尿病	_
12. 喫煙についてお答え下さい. (喫煙している・以前喫煙していた 喫煙したことのある方へ・・・喫煙暦は何年でしょうか. 1日何本吸っています(いました)か.	・喫煙はし ⁻ 約 約	ていない) 年 本
13. 飲酒はしますか. (はい)と答えた方へ・・・1 日にどれくらい飲酒しますか	(はい 約	·いいえ) 合 · 本
14. 日頃の睡眠状態をお聞きします. <u>あてはまるもの全て</u> に〇をつけ、睡眠時間をご 〇平均睡眠時間 時間. ①睡眠時間は規則的である ②睡眠時間は不規則である ③いつもよく眠れる ④時 ⑤何回も目が覚める ⑥いびきをよくかく(他者からの指摘を含む) ⑦時々(疲れた日など)いびきをかく ⑧無呼吸症候群である ⑨不眠症である ⑩	∶々目が覚め	
 15. 弊社を知ったのはどのようなきっかけですか. ①ホームページ ②テレビ ③新聞・雑誌 ④医師からの紹介 ⑤旅行会社からの総の利用品店の広告 ⑧その他(紹介 ⑥知丿	、からの紹介
ご記入ありがとうございました. この調査書や高所テスト、トレーニングの測定結果性の有無やトレーニング方法についての助言を行います. また当社スタッフは、日本登登山中のトラブル防止のための活動を継続的に行っております. お客様から得られた個	登山医学会に	所属し、高山病や

測定結果を含む)について、高山病予防の発展を目的とする場合やお客様の安全性確保を目的とする場合に限り、学

会での情報利用や提携医療機関、旅行会社への情報提供を行う場合があります.

7. 健康診断の受診状況についてお尋ねします. あてはまるものに〇をつけるか記入をしてください.

ヶ月前・・

年前・ 覚えていない

①最近受診した健康診断は、 1ヶ月以内・