

「山の日」 をつくらう

日本は山の国です。古くから日本人は山に畏敬の念を抱き、森林の恵みに感謝し、豊かな自然とともに生きてきました。山の恩恵は渓谷の清流を生み、わが国を囲む海へと流れ、深く日常生活とかかわりながら、人々の心をも育んできました。わが国の文化は、「山の文化」と「海の文化」の融合によってその根幹が形成されたといわれます。

わたしたち5つの山岳団体は、国民祝日としての「山の日」制定を提案します。「山の日」は、美しく豊かな自然を守り、次世代に引き継ぐことを国民のすべてが銘記する日です。祝日「海の日」と対をなして、皆が山との深いかかわりを考える日にしたいと思います。この運動を通して、山々がからだの健康や心の健康に欠くことのできないフィールドであることを再確認し、登山の楽しみを広く伝えたいと願います。

わたしたちの提案に賛同され、より多くの方々、団体より、ご理解とご支援、ご協力を賜りますようお願いいたします。

「山の日」制定協議会

日本山岳協会 <http://www.jma-sangaku.org>
日本勤労者山岳連盟 <http://www.jwaf.jp>
日本山岳会 <http://www.jac.or.jp>
日本山岳ガイド協会 <http://www.jfmga.com>
日本ヒマラヤンアドベンチャートラスト (HAT-J) <http://www.hat-j.jp>



A

山を知る
10の Q&A
健康編

Q



山 を 考 え る

健康編

「山の日」制定協議会



1 一般的に登山は健康にいいと言われていますが、もっとも大きな理由はなんでしょう。

- ①理想的な有酸素運動だから
- ②重い荷物を持つので筋肉がつく
- ③汗をかいて新陳代謝がよくなる

2 登山はダイエット効果もあると言われています。さてダイエットにもっとも効果的な食事のとりかたは？

- ①果物など、ビタミンCを多くとる
- ②糖分など、炭水化物を多めにとる
- ③塩分を多めにとるようにする

3 山に登ったあと筋肉痛になることがあります。それって、健康的？

- ①壊れた筋が再生すると強くなり、健康的
- ②筋の修復に酸素がより多く送られるので、健康的
- ③筋の老廃物処理のため腎臓に負担。あまり健康的でない

4 高山に登ると頭が痛くなったり、高山病で死亡することさえあります。これは何が原因？

- ①高いところは酸素の割合が少ないから
- ②高いところほど気圧が低くなるから
- ③血液が薄くなるから

5 汗をかいた肌には心地よい風も、強く吹くと厳しい寒さになります。次の中で間違っているのはどれでしょう。

- ①風の速度が増すと体感温度が下がる
- ②風で急激に気温が下がっている
- ③風で身体の熱が奪われる

6 森の効能のひとつに、身体にも心にもいいとされる「フィトンチッド」があります。これは何語？

- ①旧ソ連邦で作られた造語
- ②フィンランド語の「森の精」
- ③「森林浴」の英訳

7 真夏でも高い山に登ると涼しく感じます。どうしてでしょう。

- ①気圧が低くなると温度が下がるから
- ②風が強くなり、寒く感じるから
- ③地上の反射熱から遠ざかるから

8 山は昔から信仰の対象でした。さまざまな山に神仏が祭られていますが、病を治すとされる仏さまは？

- ①大日如来 ②阿弥陀如来
- ③薬師如来

9 ビール好きな人にとって山から下りてきて飲むビールは格別ですが、次の中で正しいのはどれでしょう。

- ①水よりもたくさん飲むので、水分補給に効果的
- ②アルコール分が血液の流れを促進し、疲れを癒す
- ③利尿作用があるため、水分補給にはならない

10 疲れた体を癒し、健康にもいい温泉。登山の楽しみのひとつです。ところで日本で一番高いところにある温泉は？

- ①新穂高温泉(穂高岳)
- ②十勝岳温泉(十勝岳)
- ③みくりが池温泉(立山)

山を知る
10のQ&A
健康編

答えはウラにあります

オモテ面の答えです

- 1** ① 理想的な有酸素運動だから
登山は、脂肪と炭水化物を酸素で燃やしてエネルギーを生み出す有酸素運動です。時間あたりのエネルギー消費量はジョギングと同じぐらいですが、長時間運動するため、何倍もエネルギーを消費します。とくに脂肪は、登山のような低～中強度の運動を長く続けたときに最もよく燃えるといわれています。
- 2** ② 糖分など、炭水化物を多めにとる
脂肪を燃やすには、炭水化物を多くとる必要があります。脂肪は炭水化物と混ぜないと燃えない性質があり、炭水化物は体内にあまり蓄積されていないからです。また、炭水化物が不足すると、脳や神経系などが疲労し、感覚や思考能力が衰えて事故につながりかねません。
- 3** ③ 筋の老廃物処理のため腎臓に負担。あまり健康的とはいえない
人の太ももには大腿四頭筋という強い4つの筋肉があります。山の上下りではこの筋肉が重要な役割を発揮しますが、特に下りでは筋肉の細胞が壊れやすく、時間が経つと筋肉痛としてあらわれます。壊れた筋肉の老廃物処理のため腎臓に負担がかかる点では非健康的です。事前にストレッチをしたり、歩幅を狭くして下る、ストックを使って着地のショックを分散させるなどの方法で筋肉への負担を軽減することができます。
- 4** ② 高いところほど気圧が低くなるから
空気中の酸素の割合は高さに関係なく約21%ですが、高い所では平地に比べて気圧が低くなるので、呼吸によって取り込む酸素の量が減り、高山病になります。それでも昼間は意識して酸素を取り込みますが、眠っているあいだは呼吸の数も換気量も減りますから酸素不足となり、高山病が重くなることがあります。
- 5** ② 風で急激に気温が下がっている
間違っているのは②です。風速毎秒1mにつき1℃体感温度が下がります。風速毎秒15mでは15℃下がり、温度が10℃あっても、体感温度はマイナス5℃になります。ただ、日が照っていたり、湿度が高いとより暖かく感じられるように、日照量や湿度によっても体感温度は変わります。
- 6** ① 旧ソ連邦で作られた造語
1930年ごろロシアのボリス・トーキンという学者が、植物を傷つけるとその周りの細菌などが死ぬという現象を発見し、「植物」を意味する phyto と「殺す」を意味する cide から「フィトンチッド」という名前をつけました。樹木が発散するこのフィトンチッドに接することで、健康を維持するだけでなく癒しや安らぎを与える効果もあることが科学的に裏づけられています。
- 7** ① 気圧が低くなると温度が下がるから
空気は気圧が低くなると膨張するため温度が下がり、気圧が高くなると上がります。100m上がると、およそ0.6℃下がります（乾燥時はおよそ1℃）。松本市内で、30℃の時、穂高の稜線では12℃ぐらいです。山頂では身体が冷えないうちにプラス1枚服を着ることをお勧めします。
- 8** ③ 薬師如来
薬師如来はサンスクリット語で「医療の師」の意味。北アルプスの薬師岳をはじめ、薬師や久須志などがついた山名は全国に50山近く*あります。痘瘡などの伝染病の流行、あるいは地震などの天災に対して、人々は薬師如来にすがりました。日本の薬師如来は左手に薬壺を持っていますが、中国や韓国の場合は持っていないものが多いようです。（※1/25000地図に掲載された山のみ）
- 9** ③ 利尿作用があるため、水分補給にはつながらない
アルコールには利尿作用があります。アルコールが尿の量を調整するホルモンの分泌を抑えるため、尿の量が増えてしまいます。加えて、アルコールを分解するために水分を使うので水分の補給がさらに必要になります。
- 10** ③ みくりが池温泉
日本一はみくりが池温泉（2430m）、2位は同じ立山の地獄谷温泉（2300m）、3位は八ヶ岳の本沢温泉（2150m）です。ただ、みくりが池温泉の源泉は地獄谷温泉から引いてきており、夏しか営業していません。本沢温泉は通年営業していて、日本一高い露天風呂があります。高所にある温泉は気圧が低いので、温泉の効果が高いという説がありますが、実証はされていません。