

平成 21 年 7 月 20 日

国際山岳連合医療部会 (UIAA MedCom) 公認基準
(その 11)

山でのハイキング杖の使用

—医師、医療関係者ではないが関心ある人々、ならびに団体登山企画者向けに—

訳 中島道郎

OFFICIAL STANDARDS
OF THE
UIAA MEDICAL COMMISSION

VOL: 11

The Use of Hiking Sticks in the Mountains

Intended for Physicians, Interested Non-medical Parsons
and Trekking / Expedition Operators

A. Koukoutsis
2008

訳者のお断り

このシリーズで取上げる“UIAA MedCom 公認基準 (その 1~16)”はおおむね傾聴に値するもの揃いであるが、この(その 11)はあまり感心出来ない。それゆえ、訳者の独断で、忠実に翻訳するのをやめ、その言わんとするところだけをご紹介します。

山でのハイキング杖の使用

はじめに

登山やハイキングに、「長さ調節式ハイキング杖」を使っている人は多い。それは、この杖を使うと、下肢関節、特に膝関節にかかる負担が軽くなり、体のバランス、特に重い荷物を担いだ時のバランスがよく保たれ、登り降りの歩行が楽になって、より安全な登山が出来るようになるからである。

「長さ調節式ハイキング杖」には正しい使い方というものがある。

まず、これはスキー杖と同じで、必ず2本ペアで両手に持ち、杖の一番上には紐輪を付け、紐輪に手首を通し、指を長軸に沿わせて握る。杖の長さは、登りには短めに調節する。それは、前腕の角度が肘の水平線より上向きだと、そちらへの循環がやや低下するため、前腕の筋肉が早く疲れ、高所・低温・低酸素環境にあつては、指が早く冷やされて凍傷に罹りやすくなる傾向があるからである。反対に、降りには長めに調節する。足元のバランス保持が明らかに良くなる。

プラス面

- 1) 「長さ調節式ハイキング杖」は正しく使われる限り、特に下山時において威力を発揮する。また特に背中の荷物が重いときに、下半身に掛かる負荷を吸収するので、脊椎と下肢関節がかなり楽になる。以下の場合には、特にお奨めである。
 - a. 高齢者（60歳以上）、肥満者。
 - b. 脊椎と下肢関節に不調のある人（関節炎、脊椎症など）。
 - c. 重いものを背負うとき（遠征登山など）。
- 2) バランス保持が良くなるので、転倒の危険性が軽減される。
 - a. 特に、雪の斜面、地面が濡れているとき、渡渉のとき、濃霧・夜間など周囲がよく見えないとき。
- 3) 荷物の重さが適度な場合、疲れの感覚が軽減される。

マイナス面

1. 杖の下手な使い方：杖の石突は、体の正中線の真下からなるべく近いところに突くべきである。真下からあまり離れていると、バランスが取れにくく、却って危険である。
2. バランス感覚の減弱：杖を常時使っていると、杖に頼るのが癖になり、知らず知らずのうちにバランス感覚を失ってゆく。その結果、痩せ尾根・岩場などで、杖が使えない場面に遭遇したりすると、転倒・踏み外し・躓きなどから大事故につながった例が少なくない。
3. 咄嗟の場合の自己防衛機能の低下：押したり引っ張ったりの強い刺激は、関節軟骨の栄養や、“制御筋肉”の鍛錬や弾力性の保持に重要である。杖の常時使用はこれらの生理学的に重要な刺激を減弱させる。

体に優しい正しい歩き方

運動生理学的な観点からする一般論として、健康なハイカーは、杖に頼らない、関節に負担をかけない、弾力的で安全な歩き方に普段から習熟しておくことが望ましい。

山歩きにおいて最も大切なことは『膝関節を痛めない』ことである。

そのために留意すべきは以下の3点である：

- ・ 体重（肥満）
- ・ 荷物の重さ

・正しい下降歩行術

ハイカーは脚の筋肉を全部均等に使って、弾力的・衝撃吸収的な歩き方で、しかもそれを出来るだけ長時間続けるよう心がける。特に降り道では、小幅な歩調で、走らず跳ばず、自分に気持のよい速さで坂を降ることが大切である。また、ジグザグ道ではジグザグに降り、決してまっすぐに近道しない。さらに、各人が自分の能力に応じた登山計画を作るべきである。

このアドバイスに従うかぎり、ハイカーも登山家も、ナン十年山登りを続けようとも、誰も関節障害を引き起こすことはない。

総括：

「長さ調節式ハイキング杖」の使用は、下記のような場合にはお奨めである。特に降り道においては、バランスを保持し、転倒を防止することにおいて威力を発揮する。

- ・60歳以上の高齢者と肥満者
- ・下肢関節ないし脊椎に病気のある人
- ・重い荷物を背負っているとき

しかし、それ以外の場合は、常時杖に頼って山中を歩いていると、バランス感覚を失う危険性があるので、お奨め出来ない。特に40歳以下の青少年層は、原則、使ってはならない。

ただし、杖を使う・使わないは個人の問題である。一人ひとりが自分の立場から、これのプラス面—マイナス面を勘案して決めれば宜しい。

登攀中に手を使わねばならない場合があるが、そんなとき杖は邪魔になる。リュックにとりつけるようにしておかねばならないが、その場合、後から来る人の目を突かないように、石突きにゴムキャップして下向けに取り付けるなどの工夫が必要である。