

各 位

2022年7月15日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

登山をよく知る医師6名が、登山者の身体の悩み116問に詳しく回答！『山岳ドクターがアドバイス 登山のダメージ&体のトラブル解決法』発売

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『山岳ドクターがアドバイス 登山のダメージ&体のトラブル解決法』（木元康晴・編、小林哲士、柴田俊一、千島康稔、杉田礼典、小阪健一郎、市川智英・監修）を刊行いたしました。



山登りを長く続けてきた人であれば、膝や足首、腰などにダメージを負ったことを一度や二度は経験したことがあるはずです。登山の体に対するダメージは、ほかにも高山病や熱中症、低体温症、凍傷、日焼けや虫刺されなどの皮膚トラブル、そして昨今は突然死や生活習慣病なども気になります。

病院にいったものの、登山のことをよく知らない医師から「登山はやめたほうがいいですよ」というアドバイスをもらったこともあるのではないのでしょうか。

もし診察をする医師が登山に詳しい人であれば、アドバイスの内容も違ったのでは？そして、もっと登山者に適した治療が受けられたのでは？

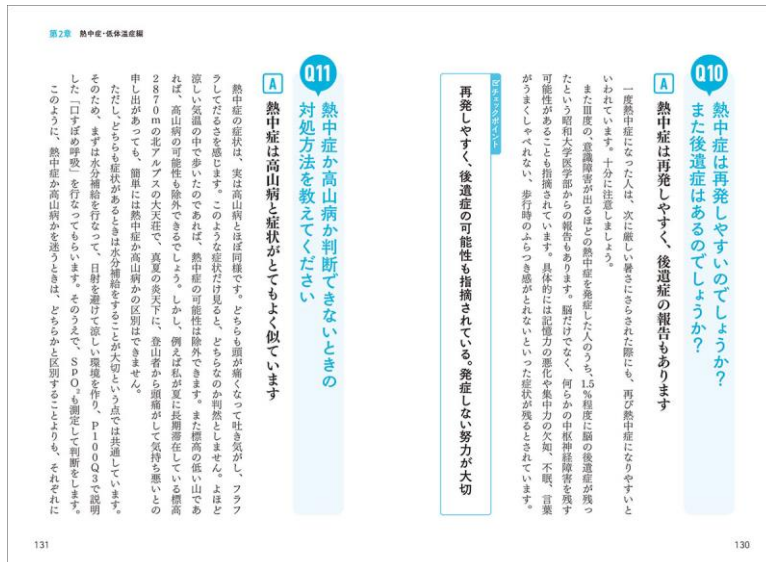
そこで本書では、日々多くの登山者に接している6人の医師に、登山者に向けたケガや病気についての対処

法を、詳しく解説していただきました。

登山で体にダメージを受けたとしても、どうすれば山に登り続けられるか。また登山を続ける体をどうやって維持していくか。登山中の苦痛を軽くして、事故を予防するために必読の一冊です。

目次	
● 膝・腰・足首 下半身三大部位の悩み解決のためのQ&A 膝の疑問編	11
● 腰の疑問編	46
● 足の疑問編	79
● 凍傷編	154
● 皮膚のトラブル編	176
● 3 ● 登り続けるために 知っておきたい疾患の基礎知識 心疾患編	219
● 生活習慣病編	259
● 2 ● 遭難につながる 病気やケガに備えるためのQ&A 高山病編	95
● 熱中症・低体温症編	113
● 1 ● 膝の疑問編	11
● 凍傷編	154
● 皮膚のトラブル編	176
● 3 ● 登り続けるために 知っておきたい疾患の基礎知識 心疾患編	219
● 生活習慣病編	259
● 2 ● 遭難につながる 病気やケガに備えるためのQ&A 高山病編	95
● 熱中症・低体温症編	113
● 1 ● 膝の疑問編	11

【膝の疑問編】	
小林哲士 医師	
01 登山中に膝が痛みます。なぜでしょうか？	
A ケガや一時的な使いすぎ、長年の負担による痛みが考えられます	
膝が痛む理由で考えられるのは、膝の関節に外部から強い力が加わったことによるケガです。ケガは、滑りして膝を打ったとあやうな場面もあれば、急な方向転換をしたり、不自然な体勢で膝をひねるなどして、知らず知らずのうちに関節の組織が損傷を受けていることもあります。短い期間中に登山して山に向かい、膝に負担をかけすぎること、いわゆる一時的な使いすぎが原因の痛みもありません。	
これらがやがや一時的な使いすぎによる痛みは、「急性期疼痛」とされるもの。治療をしたり、膝周りのメンテナンスをすることで、痛みの改善を目指します。	
痛みでも一つ考えられるのが、長年にわたる膝への負担や、加齢による組織の老化に起因する痛みで、「慢性期疼痛」とされるもの。これは長い時間をかけて、少しずつ積み重なって来た痛みです。手術をして一気に痛みをとることを目指す方法もありますが、手術をせずに、膝の機能を維持しつつ、ある程度痛みと共存していくという治療方法がとれることも少なくありません。	
このように痛みの原因には様々なものがあり、症状によって対処方法も異なります。	
登山者には、膝が痛くても我慢しつづ、「そのうち治らなう」と、様子を見ながら何とか痛みつきあう人も多いです。しかし負担したときはもちろんのこと、そうできても痛みがあるときは、早めに整形外科を受診してください。整形外科では様々な可能性を考えながらレントゲンなどの画像検査や、必要に応じて血液検査などを行います。そしてその結果に基づいて、客観的に膝の状態を診断し、治療などを進めます。登山を済しむためにも、膝の不安を取り除いておくことは大切ではないかと思えます。	
膝の痛みの原因や対処方法は様々。 早めに整形外科を受診して診断を受け、原因を知るようにしましょう	



【編者略歴】

木元康晴(きもと・やすはる)

登山ガイド・山岳ライター。1966年、秋田県出身。(公社)日本山岳ガイド協会認定登山ガイド。2015年に新設された「登山ガイドステージⅢ」の第1号。近郊の山歩きから日本アルプスの縦走までさまざまなガイドをこなし、特に岩の山へのガイドを得意とする。主な著書に『IT時代の山岳遭難』『山のABC 山の安全管理術』など。『関東百名山』の共著者であり、『ヤマケイ登山学校 山のリスクマネジメント』の「セルフレスキュー」の監修も務める(いずれも山と溪谷社刊)。

【監修者略歴】

小林哲士(膝の疑問編担当) 独立行政法人国立病院機構静岡医療センター・整形外科医長。医学博士で膝痛治療の専門家。日本整形外科学会整形外科専門医、日本整形外科学会認定スポーツ医などの資格をもち、骨格筋やサルコペニアの研究も行なう。

柴田俊一(腰・足首の疑問編担当) 長野県松本市にある相澤病院の救命救急センター・救急科医長で、日本整形外科学会整形外科専門医。1998年以降、夏季に開設される北アルプス・槍ヶ岳山荘にある東京慈恵会医科大学槍ヶ岳診療所でも診療にあたっている。

千島康稔(高山病・熱中症・低体温症編担当) 国際山岳医、日本登山医学会専門医。山岳医療講習会講師を務めたり、北アルプスの山小屋に滞在して安全登山啓発活動などにも取り組んでいる。日本山岳ガイド協会認定登山ガイドステージⅢ。

杉田礼典(凍傷編担当) 神奈川県横浜市にある杉田クリニック院長。香川医科大学第2外科で文部教官助手を務めた後、1999年に東京警察病院(形成外科)に入職。2010年に杉田クリニックを開院する。

小阪健一郎(皮膚のトラブル編担当) 京都大学大学院生で皮膚科医でもある。国際山岳医の資格ももつ。辺境クライマー「けんじり」として辺境で初登頂、初登攀をして山岳雑誌にレポートを発表。2016年、吐噶喇列島の「木場立神」に初登頂。

市川智英(心疾患・生活習慣病編担当) 長野県松本市にある松本協立病院の循環器内科に勤務する総合内科専門医、循環器専門医、不整脈専門医で、国際山岳医の資格ももつ。山好きで四季を通じて山へ出かけ、バリエーションルートにも登っている。

【書籍データ】

書名: 山岳ドクターがアドバイス 登山のダメージ&体のトラブル解決法

編者: 木元康晴

監修: 小林哲士、柴田俊一、千島康稔、杉田礼典、小阪健一郎、市川智英

発売日: 2022年7月15日

定価: 2,090円(本体1,900円+税10%)

判型: 四六判

<https://www.yamakei.co.jp/products/2822490600.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。

さらに、自然、環境、ライフスタイル、健康の分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:松本大輔、証券コード:東証スタンダード市場9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。

さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当: 山岳図書出版部 佐々木 惣

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>