低酸素室利用者調査書

ふりがな
氏名：　　性別：　男・女　　年齢：　　歳

生年月日：西暦　　年　　月　　日　　血液型　　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：　　－　　－　　（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）と高山病の有無をお聞かせください．大まかで結構です.

（　　年　，名称：　　高度：　　m，高山病 有　・　無）

（　　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、あてはまるもの全てに〇をつけてください.

①ハイキング・軽登山（ほぼ 2,000m 以下の四季折々の山）　②無雪期縦走（ほぼ 2,000m 以上の山とする）

③雪山縦走（ほぼ 2,000m 以上の山とする）　④山スキー　⑤沢登り　⑥伝統的なロッククライミング

⑦フリークライミング・スポーツクライミング　⑧雪山のミックス壁クライミング　⑨海外のトレッキング

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 時間程度の歩行）で起こりやすいトラブルがあれば〇をつけてください.

①筋肉痛　②膝の痛み　③腰の痛み　④のぼりでの息切れ

⑤下りで脚がガクガクになる　⑥筋肉の痙攣　⑦その他（　　）

Ⅱ「健脚コース」と呼ばれる山（約 7 時間以上の歩行）で起こりやすいトラブルがあれば〇をつけてください.

①筋肉痛　②膝の痛み　③腰の痛み　④のぼりでの息切れ

⑤下りで脚がガクガクになる　⑥筋肉の痙攣　⑦その他（　　）

6. 普段の運動習慣についてお聞きします。下記の質問にお答えください。

Ⅰ登山以外の運動を習慣的に行っていますか？

① はい　a 運動内容：

b 運動頻度：１週間に　　回　／　c 運動時間：１回　　時間

d 上記の運動を開始してどのくらい経ちますか？

①始めたばかり　②1 か月　②2～5 か月　③半年　④1 年以内　⑤1 年以上

②いいえ

＊＊＊裏のページに続きます。＊＊＊

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．

①最近受診した健康診断は、　1ヶ月以内　・　　ヶ月前　・　　年前　・　覚えていない

①　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・外傷はありますか．あてはま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番の質問でお答え下さい．

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　③糖尿病
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・緑内障　⑩多血症
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：　　）

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してください．

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中止を勧められた
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（　　）

10. 8で〇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．あてはまるもの全てに〇をお付け下さい．

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　③糖尿病
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・緑内障　⑩多血症
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：　　）

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・喫煙はしていない　）

喫煙したことのある方へ・・・喫煙暦は何年でしょうか．　約　　年

1日何本吸っています（いました）か．　約　　本

13. 飲酒はしますか．　（　はい・いいえ　）

（はい）と答えた方へ・・・1日にどれくらい飲酒しますか　約　　合 ・ 本

14. 日頃の睡眠状態をお聞きします．あてはまるもの全てに〇をつけ、睡眠時間をご記入下さい．

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時々目が覚める
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睡眠薬を使用している

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旅行会社からの紹介　⑥知人からの紹介
⑦用品店の広告　⑧その他（　　）

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を踏まえ、高所での危険可能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、日本登山医学会に所属し、高山病や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人情報（本調査書や利用中の測定結果を含む）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．