



公益社団法人日本山岳ガイド協会

〒160-0008 東京都新宿区三栄町 18 番地 丸藤ビル 201 号

TEL: 03-3358-9806 FAX: 03-3358-9780

e-mail: office@ifmga.com

令和 2 年 6 月 2 日

新型コロナウイルス感染症対策のための業務再開ガイドライン Vol. 7

—新型コロナウイルス感染症拡大防止のための行動指針—

公益社団法人日本山岳ガイド協会
特別委員会コロナ対策プロジェクトチーム

この度、ガイド協会コロナ対策プロジェクトチームでは、5月23日に配信しました業務再開のためのロードマップを、さらに具体的な対応策として落とし込んだ行動指針を作成しました。医療班のメンバーを中心に作成され、今後の新たな登山様式とガイド活動に、いかにCOVID19に対するリスク管理を入れ込んでいくかを主眼に、STEP2にあたる現段階では安全マージンを広く取った内容となっています。今後の段階的なガイド業務再開にお役立てください。

なお、今後しばらくはSTEP2の段階での活動となりますが、本来の任務であるクライアントの安全管理に、新たにCOVID-19のリスクを加えた対応となります。まずは、誰も経験したことのない、新たなガイド形態を整えることに主眼を置いています。今後は、各自治体の要請や指針、医療・救助機関の状況、登山インフラの体制、COVID-19に対応した新たなスタイルへの習熟度をもとに、業務の範囲を最適化していくこととなります。STEP2からSTEP3への段階的業務拡大にあたっては、現場の声を反映していく方針です。近日中に協会ホームページに随時利用できるアンケートページを設置いたします。そのフィードバックを元に今後の行動指針を更新する予定です。ぜひ、新たな登山様式とガイド活動について、現場で活動されるみなさまの声をお届けください。

以 上

新型コロナウイルス感染症 拡大防止のための行動指針 第1版

With コロナのガイド指針

～感染に起因する諸問題への配慮～

2020

目次

1 はじめに 3

2 目的 4

3 新型コロナウイルス（SARS-Cov-2）について 4

伝播様式/臨床像

4 各 STEP と可能なガイド業務 7

Step1/Step2/Step3/Step4/Step 移行の判断のための情報収集

5 感染拡大防止のための行動指針 12

登山計画/装備/山域までの移動/登山口での注意事項/山行中の行動指針/下山後の注意点

6 巻末資料 24

【新型コロナウイルス感染拡大防止のための行動指針編集委員（五十音順）】

浅井 悌（救急科専門医、利尻島国保中央病院、JMGA ファーストエイド委員）

伊藤 岳（救急科専門医、兵庫県立加古川医療センター、JMGA ファーストエイド委員）

今井 通子（医学博士、JMGA 特別顧問）

恩田 真砂美（JMGA 訪日外国人対応委員会担当理事、国立登山研修所専門調査委員）

近藤 謙司（JMGA 国際委員会担当理事、全国山の日協議会運営委員）

佐々木 大輔（JMGA 広報委員会担当理事）

島田 和昭（JMGA 特別委員会事業再生班、好日山荘登山学校講師）

高橋 撰（JMGA 広報委員）

千島 康稔（国際山岳医、JMGA ファーストエイド委員）

橋本 しをり（国際山岳医、JMGA ファーストエイド・ICAR 担当理事）

1 はじめに

日本山岳ガイド協会では、役員改選による新体制が発足した5月12日から、新型コロナウイルス感染症（以下 COVID-19）対策のために特別委員会コロナ対策プロジェクトチームを立ち上げ、この問題に対して協会の総力を挙げて取り組んでいます。緊急事態宣言が政府より発せられた中「登山自粛」もより大きく報じられ、これによりガイドは、業務を自粛し、失職の状態に陥ってしまいました。この状況下で、何とかガイド事業を再開する手立てはないものか、これがコロナ対策 PT の重要課題となっています。その理由は COVID-19 を登山中の様々なリスクの一つとして捉える必要が生じているからです。ガイドにとっては、これまでのガイディング技術に加え、新たにコロナウイルス（以下 SARS-Cov-2）に対する感染防御対策をする事になります。しかし、SARS-Cov-2 に対する感染対策を重視するあまりに、クライアントケアが担保できないガイディングとなるのは本末転倒といえるでしょう。

現在、SARS-Cov-2 感染防御のための指針が様々な機関から発表されています。野外環境においては、ウイルス対策のみならず様々な視点から山行中のクライアントの安全を守るために必要な指針を策定する必要があります。当協会としては、医学的根拠に基づきながらも野外環境でも可能な行動指針を、各専門家の意見を集約して作成してきました。今般、社会に未だ制限がある中でのガイド業務開始となるため、安全マージンをしっかりととったプランニングを行う必要があると考えています。本指針を会員の皆様が参考にされ、感染拡大を防止しながらガイド業務を再開する一助となることを期待します。

2020年5月

理事長 武川 俊二

2 目的

緊急事態宣言解除に伴う社会活動の段階的な開始に伴い、当協会は業務再開のロードマップを示し、今後、感染防止策をとった上で業務を徐々に再開することになった。再開に当たっては、実用性がありかつ医学的根拠に裏付けされたものであることを念頭において行動指針を作成した。本ガイドラインの目的を以下に示す。

- ・全ての会員に医学的見地に基づき、感染拡大を低減する行動指針を提供する
- ・感染拡大防止策を十分にとった上で、会員に段階的な業務再開を促進する
- ・感染拡大防止策を推進することでガイディング中における感染リスクを低減する

3 新型コロナウイルス（SARS-Cov-2）について

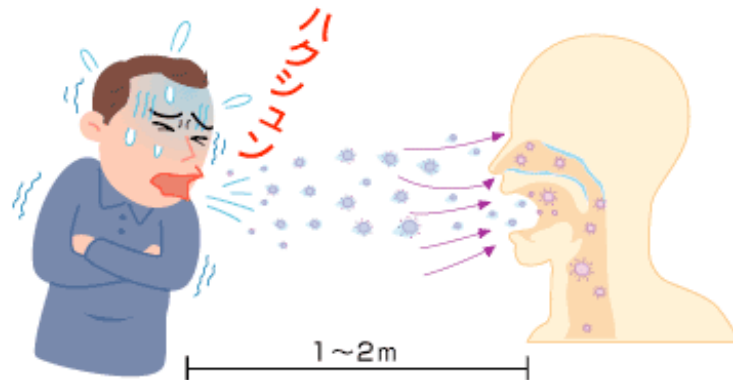
これまでにヒトに感染するコロナウイルスは4種類が解明されており、感冒の10～15%を占める病原体として知られていた。2002年中国に端を発した重症急性呼吸器症候群(SARS)、2012年にはアラビア半島で中東呼吸器症候群(MERS)が報告されている。そして、2019年中国湖北省で発生した原因不明の肺炎は、新型コロナウイルス（以下、SARS-Cov-2）が原因であることが分かった。このSARS-Cov-2によって引き起こる感染症を新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19）という。

3.1 伝播様式

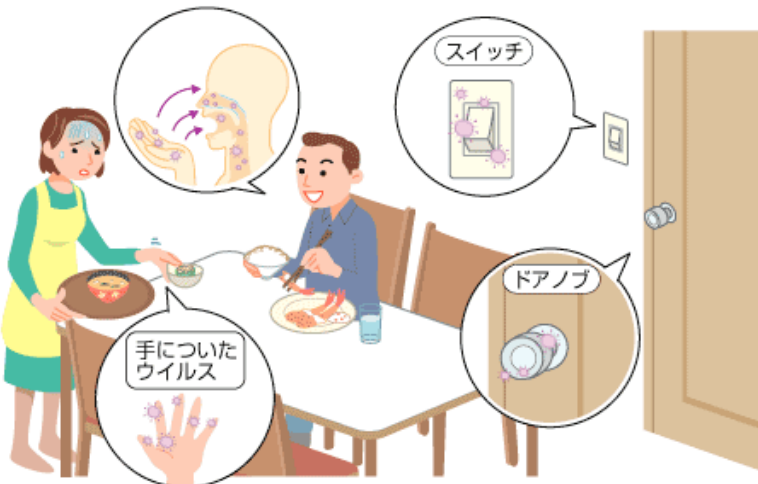
【感染経路】

飛沫感染（図1）が主体と考えられており、密室など換気の悪い環境では、咳やくしゃみがなくても感染すると考えられている。また、よく触れる場所（ハイタッチサーフェイス）からの接触感染（図2）もあると考えられる。症状のあるヒトが感染伝播の主体だが、無症状のウイルス保有者からの感染リスクもあることがわかってきた。

(図1 飛沫感染のイメージ)



(図2 接触感染のイメージ)



【潜伏期間・感染可能期間】

潜伏期は1～14日間であり、WHOによると暴露から5日程度で発症することが多いと言われている。発症してから徐々に感染性が高まる MERS や SARS と異なり、初発症状が出現した時点ですでに多くのウイルスが体外に排出されており、これが、感染拡大の原因となっていると言われている。

感染可能期間は、発症2日前から発症後7～14日程度と考えられている。SARS-Cov-2 は上気道(咽頭など)と下気道(肺胞)で増殖していると考えられ、重症例ではウイルス量が多く、排泄期間も多い傾向にある。発症から3～4週間、病原体遺伝子が検出されることも稀ではない。なお、血液、尿、便から感染性のある SARS-Cov-2 を検出することは稀であるようだ。

【季節性】

コロナウイルス感染症は温帯では冬季に流行することが多いが、COVID-19 については不明である。

3.2 臨床像

【症状】

多くの症例で発熱、セキや咽頭痛、鼻水、鼻づまり、頭痛、倦怠感（だるさ）などが見られる。下痢や嘔吐などの消化器症状の頻度は多くても10%未満であると言われている。初期症状は、季節性インフルエンザや感冒に似ており、インフルエンザ流行期にはCOVID-19との区別は困難である。味覚や嗅覚の異常を訴える感染者が多いことも分かってきた。イタリアの報告では、約3割の患者で味覚あるいは嗅覚異常があり、特に若年者、女性に多い。

【一般的な経過】

発症から医療機関受診までの期間は約5日間、入院までの期間は約7日間と報告されている。症例によっては、発症から1週間程度で重症化し集中治療室での治療が必要となることもある。

【重症化リスク因子】

65歳以上、または、慢性呼吸器疾患、中等度～重症の気管支喘息、重篤な心疾患、免疫不全患者（免疫不全の状態を引き起こす原因としてがんの治療、喫煙、骨髄移植、臓器移植、HIV感染症、ステロイドやその他の免疫抑制薬の長期使用など）、重度の肥満（BMI40以上）、糖尿病、透析・慢性腎疾患、肝疾患の患者では致死率が上昇する。

【治療薬】

本行動指針作成時点では、COVID-19に対する抗ウイルス薬による特異的な治療法はない。解熱剤や呼吸補助療法など症状に対する治療（対症療法）が主となる。

【感染予防策】

本行動指針作成時点では、COVID-19に対する有効なワクチンは存在しない。感染予防のためには、不要な人との接触を避ける、密閉・密集・密接の3密をできるだけ避ける、こまめな手洗いや手指衛生、咳エチケットの順守といったことが重要である。

4 各 STEP と可能なガイド業務

緊急事態宣言解除後の業務再開の段階的な指標としてロードマップ（5/25 配信、Vol.5）を作成した。SARS-Cov-2 については、未だ不明な点が多いため、現時点で根拠となる情報を元に、4段階の業務再開手順を記した。しかし、今後の感染状況次第では、再開、拡大した業務を制限する、すなわち、Step を下げる必要がある事も考慮しなければならない。

※当協会のロードマップの“Step”と東京都はじめ他の自治体が提唱するロードマップにおける“ステップ”とは関連性はない。

段階的ガイド業務再開のロードマップ（簡易版）					
項目		STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4
判断 要因	行政	厳戒体制	限定解除	解除拡大	注意継続
	日常生活	自粛要請	自粛→新しい生活様式	新しい生活様式	注意しながら日常生活
	救助機関の状況	×	×～△	△～○	○
	医療機関の状況	×	×～△	△～○	○
業務 内容	クライアント	全てのガイド業務の自粛	年齢、ハイリスクグループ、体力などで制限	制限を段階的解除	制限なし
	行動エリア		限られたエリア		
	移動（交通機関）		感染対策して利用		
	ルート・山域設定条件		容易なルートから		
	山小屋・テント泊		慎重に判断		

4.1 Step1（厳戒態勢）

Step1 では、行政からの強い自粛要請のメッセージが出されており、医療供給体制のひっ迫が予想されるため、レジャーである登山に対するガイド業務は自粛する必要がある。ツアーを開催できない代わりに自粛中の体力低下を防ぐためのトレーニング法などをクライアントへ提供するなどする。さらに、緊急事態宣言が再発令される事も想定して、クライアントにオンラインでの講習会を提供できる環境を整える事を推奨する。

4.2 Step2（限定解除）

4.2.1 Step2 の状況

非常事態宣言、特定警戒都道府県の指定が解除され、STAY HOME から新しい生活様式への定着までの期間を Step2 と位置づける。この段階では、感染症流行の地域差や特定の地域で再流行の兆しが見られるなど、一部の医療機関や救助体制が万全ではない事も予想されるため、可能な限り社会に負荷をかけないように業務を再開しなければならない。次に、自治体によっては、移動制限の要請継続や、公共交通機関にも制限が見られるため、活動エリアの選定にあたっては、自治体からのメッセージを正確にくみ取らなければならない。さらに、山小屋やテント場などの登山インフラが、この段階では正常に機能していないことも考慮し、常に最新の情報をもとに計画する必要がある。

4.2.2 Step2 での業務開始時の基本的留意事項

Step2 では、従来の登山に COVID-19 のリスクを加えた、新たなスタイルのスタートとなる。この、誰も経験したことのないガイド形態をスタートさせるにあたっては、リスク管理のマージンを広く取る必要がある。各職域において COVID-19 流行以前に行っていた業務に対し、50%程度のレシオや通常より短く余裕のある行程でスタートすることを考え方の基本とする。まずは、COVID-19 を含めたリスク管理に対応できる体勢を整えることを主眼においてガイド業務を行う。

※COVID-19 に対する具体的なリスク管理については詳細を後述

「自然ガイド・登山ガイドにおけるガイド対顧客標準人数比率に係る規定」（H27年度）」を基に、50%程度のレシオや余裕のある行程を取ると各職域の Step2 の内容はおよそ以下のようなになる。

①自然ガイドステージ I・II

従来の形態：ハイキング・登山 初心者向け山行 山地・高原等における整備された自然観察路、登山道等、1日の歩行時間の目安は、2～4時間程度、ガイドレシオ1：15

Step2 の形態：

初心者向け、行動時間2～4時間程度、ガイドレシオ1：7程度まで

②登山ガイドステージ I・II

従来の形態：登山、中級者向け、比較的明瞭で危険箇所が一部あるが鎖や梯子等が整備され、一般登山者の往来が多い登山道。登山難路を除く、1日の行動時間は6～10時間程度、ガイドレシオ1：12

Step2 の形態：

登山、初級者・中級者向け、登山ガイドブック・登山地図現地での案内等々において、初級者～中級者向き、または一般向と表示され、整備された登山道。行動時間は4～6時間程度、ガイドレシオ1：6程度まで

③登山ガイドステージ III

従来の形態：登山、上級者向け、急峻な山岳地形のコースで岩場、岩尾根、鎖場、梯子等の危険箇所が連続しているが、登山道として整備されたコース、あるいは登山道として利用される雪渓、残雪崩落箇所、沢の横断、渡渉等、足場がきわめて不安定で場合によって一部ロープによる安全確保が必要とされるコース。テントまたは避難小屋泊の縦走登山。1日の行動時間は8～10時間程度。ガイドレシオ1：5

Step2 の形態：

中級者向け一般登山道 行動時間4～6時間程度まで ガイドレシオ1：5程度まで

④山岳 I・II・国際山岳ガイド

従来の形態：本職域においては本来ロープを使った登攀やバリエーションルートなどの上級者ルートが対象。

Step2 の形態：

中級者向け一般登山道 行動時間 4～6 時間程度まで ガイドレシオ 1：5 程度まで

クライミング講習においてはクライミングインストラクターに準じる

⑤クライミングインストラクター

インドアクライミングインストラクター

Step2 の形態：

施設のルールに準ずる 室内特有の注意点に留意する事

※日本クライミングジム連盟のガイドライン等を参照

[新型コロナウイルス感染予防ガイドライン\(2020.5.21版\)](#)

http://www.jcga.co/director/2020052_Guideline/JCGA-Covid19_guideline_0521.pdf

[クライミングジムにおける熱中症対策ガイドライン](#)

http://www.jcga.co/director/2020052_Guideline/JCGA-heatstroke-guideline.pdf

※日本山岳スポーツクライミング協会のガイドライン参照

【[クライミングジムの営業再開に向けた感染予防指針](#)】

https://www.jma-sangaku.or.jp/information/up_img/files/SC_医科学委員会による感染予防指針.pdf

⑥スポーツ・フリークライミング

Step2 の形態：

シングルピッチのトップロープまで、ガイドレシオ 1：4 名程度まで、ビレイポイントなどでの密を避ける事。アプローチが遠い場合は余裕を持った時間配分を行う。

※日本フリークライミング協会

[緊急事態宣言解除後の岩場利用のガイドライン](#)

https://freeclimb.jp/doc/2020/guideline_with_corona_20200521.pdf

Step2 では、COVID-19 に対応した新しいガイドスタイルの確立を目指す。内容については、変わりゆく社会的状況の変化に合わせてとともに、現場の声をフィードバックしながら更新し、業務内容が妥当であるか検証する。JMGA では、会員による現場の声を集めるために、ネット上にアンケートページを準備する（後日会員ホームページに掲載する）。その結果、状況に応じて Step2.5 を設定する可能性もある。

4.3 Step3（解除拡大）

Step2 では COVID-19 への対応を含めた新しいガイドスタイルの習熟を目指すことを主眼に、従来の 50%程度のレシオとよりリスクマージンを設けたガイディングを行った。Step3 では、その習熟度と、行政からの要請や指針、医療機関や救助機関の状況、登山インフラの体制などを考え合わせたうえで、徐々に業務を拡大し次のステップへ移行する。

Step の移行は流動的なものであり、その判断は、COVID-19 に対応した新しいガイドスタイルの習熟度×医療機関・救助機関の状況×登山・交通インフラの体制を考え合わせて行われる。状況によっては、解除を緩めたり締めたりと双方向に移行する可能性があることを念頭に状況判断を行う必要がある。なお、医療機関・救助機関の状況については、ガイド協会会員サイトにお知らせのページを設けて新型コロナウイルス対策 PT 医療班が適宜更新し情報提供を行う予定である。

4.4 Step4（注意継続）

COVID-19 に対して治療法が確立される、あるいは、ワクチンなどの普及によって新規発症が途絶する社会となった場合に Step4 へ移行する。しかしながら、治療法やワクチンが開発されず、新規発症は数少ないものの、一つの感染症として人間社会と共存した場合、COVID-19 は登山中のリスクの一つとして今後も引き続き注意しながらガイディングを行う事になる。

4.5 Step 移行の判断のための情報収集

Step 移行の判断については、以下の情報を元に行う。

- ・行政の指針
- ・医療機関・救助機関の状況
- ・登山・交通インフラの体制
- ・COVID-19 に対応した新しいガイドスタイルの習熟度とリスクコントロールの状況

5 感染拡大防止のための行動指針

5.1 登山計画

5.1.1 参加者の健康確認と with コロナの登山様式の確認

【ガイド自身およびクライアントの健康確認】

40 歳以上の中老年となるガイド、クライアントは、過去に一度も健康診断を受けたことがない場合は受診を推奨する。基礎疾患の有無をチェックすることで、感染に対するリスク評価を行う。ただし、流行地の医療機関においては、健康診断業務が休止している場合があるので、必ず事前に医療機関に問い合わせること。

2 週間前から体調管理がなされており、毎日の体温が記録されているか確認すること。また、COVID-19 の代表的な症状として、発熱、咳、倦怠感（だるさ）、味覚・嗅覚障害、息切れなどの症状があるかどうか確認すること。ツアー申し込みの時点で、クライアントにはコロナ禍での新しいスタイルの登山に理解を求め、健康に関するチェックシートに記入してもらうことが望ましい。※ツアー申し込み時のチェックシートは巻末資料①を参照

【新型コロナウイルスに対して脆弱な参加者の確認】

平時に比べ、より厳格に参加者の持病（基礎疾患）の有無を確認する。新型コロナウイルス感染症の重症化に関してハイリスクなのは、65 歳以上、または、慢性呼吸器疾患、中等度以上の気管支喘息、重篤な心疾患、免疫不全患者（免疫不全の状態を引き起こす原因としてがんの治療、喫煙、骨髄移植、臓器移植、HIV 感染症、ステロイドやその他の免疫抑制薬の長期

使用など)、重度の肥満(BMI40以上)、糖尿病、透析・慢性腎疾患、肝疾患の持病がある者。
ハイリスク因子をもつクライアントの参加は Step が早い段階では避けたほうがよい。

5.1.2 活動予定地

【目的予定地】

都道府県を超えての移動については、移動先の都道府県や市町村町など、行政からのメッセージを自治体ホームページで確認する。緊急事態宣言解除後も、独自の要請をしている自治体が多く見受けられる。

業務開始当初は、移動の少ない山域、安全性が高くセルフレスキューが容易で既知のルートを選び怪我などのリスクを最小限にする。また、自粛期間により入山者が少なかったり、管理が不十分なルートが多いことに十分配慮したプランニングを行う。

人気のある山域、ルートでは混雑が予想される。登山口においては、混雑を避けるべく日時や参加人数などの調整に努める他、集合時間をずらすなどの対応を取ること。

新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた登山に関する代表的な山域の行政からのメッセージは以下を参照。

※富山県 ([登山者の皆様へ富山県からのお願い | 富山県](#))

(http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1709/kj00022116.html)

※長野県 ([山岳情報 / 長野県](#))

(http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1709/kj00022116.html)

※岐阜県 ([新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた登山について \(登山者の皆さまへ\)](#))

(<https://www.pref.gifu.lg.jp/kurashi/bosai/sangaku/11115/humaetatozan2.html>)

※山梨県 ([山梨県 / 山梨の登山・山岳情報ポータル](#))

(<https://www.pref.gifu.lg.jp/kurashi/bosai/sangaku/11115/humaetatozan2.html>)

特に、屋久島、利尻島・礼文島、佐渡ヶ島などの離島や、僻地と言われる地域については、医療体制の脆弱性を鑑みて、行政からのメッセージを確認し特に慎重な対応をすること。

【登山インフラの事前の確認】

駐車場・トイレ・山小屋などの営業状況を確認する。各山小屋での状況（水の利用制限、部屋割りなど）が大きく異なることが予想されるため、山小屋に予約をとる際には、その小屋の新型コロナウイルス感染症についての対応方法を確認し、それをあらかじめ顧客にも伝えること。多くの山小屋が三密を回避できることが困難なため休業となる、2020年の夏山シーズンにおいては、営業中の山小屋の混雑が予想されるため、利用にあたっては十分に注意すること。

※ヤマケイオンライン 全国の山小屋営業情報&交通機関の運休情報

<https://www.yamakei-online.com/journal/detail.php?id=5746>

※YAMAP 2020年の山小屋休業情報・各地の登山自粛要請

<https://mag.yamap.com/12402>

※山歩みち 新型コロナウイルス対策をしている山小屋を応援したい！情報まとめ

<https://3pomichi.com/3242>

5.1.3 登山届 ～コンパスでの登山届について～

当協会と『山と自然ネットワーク コンパス』（以下、コンパス）は、入山エリアの混雑状況把握を目的に、コンパス経由で提出された登山届を集計し、エリアの入山状況かを携帯端末などで確認出来るシステムを整備します。あらかじめ、入山状況を把握するためには、入山1週間前までの登山届提出が望ましいと考えます。

※オンライン登山届システム

[コンパス～山と自然ネットワーク～](#)

<https://www.mt-compass.com>

5.1.4 クライアントとの契約・支払い・キャンセルポリシーなど

【契約】

できるだけ書面ではなくメールやオンラインで契約を行うこと。STEP が早い段階でのツアー参加においては、家族の同意を得るのが望ましい。

【支払い】

ガイド料・ツアー代金の受け渡しについては、オンライン決済や銀行振込など直接現金をやりとりしない方法を検討する。

【キャンセルポリシー】

体調不良によるキャンセルの払い戻しなどについては、講習・ツアー受付の際に十分にクライアントに取消条件を説明する事。

5.2 装備

5.2.1 食糧・水分

平時のガイド時の食料計画に基づき食料を用意する。しかし、山小屋の閉鎖など、通常利用できる登山インフラが滞っている場合が予想されるため、事前にルートの登山インフラを十分に確認すること。水分については、ネックゲイター（バフ）着用や、長期の自粛による暑熱順化不足、登山活動再開となる時期が初夏となるため、通常量よりも余裕を持つこと。一般的なルートで必要な水分量は下記の計算式で概算できるため利用すること。

$$\text{山行中に必要な水分量 (ml)} = \text{行動時間 (hr)} \times \text{体重 (Kg)} \times \text{係数 5}$$

(注)通常上記で求められた水分量の 7-8 割を山行中に携帯する、残りの 2-3 割は山行前・下山後に摂取する。

5.2.2 ファーストエイドキット

登山計画に必要なファーストエイドキットを再確認する。新型コロナウイルス対策・長期自粛後の夏場の登山開始に対して、どのような登山計画においても以下のものを用意すること

- ・使い捨て手袋（4-5 セット、アクセスしやすい場所に収納）
- ・電子体温計（非接触型である必要はない）使用毎に除菌シートなどで清拭
- ・アルコール綿などの除菌シート（体温計の除染などに使用）
- ・余分の経口補水液（液体・ゼリー・粉末いずれかの形態）

パルスオキシメーター（SpO2 モニター）は必ずしも必要ではない。SpO2 は標高が上がると一般的に低下する他、様々な要因で数値に影響が生じるため、数値の判断については参考に留め、消防機関や医療従事者の判断を仰ぐこと。

病院で使用するようなフェイスシールドは登山中には必ずしも必要ではないが、咳などの症状のある要救護者にファーストエイドを提供する場合は、使用することにより濃厚接触を避ける事ができる。

5.2.3 感染防御に必要な装備

【マスク】

サージカルマスクや布マスクを一人あたり 4 枚程度持参、ガイドは予備を用意する。N95 マスクは登山中の一般的な使用には適さない。

【ネックゲイター（バフ）】

市販のネックゲイターやハンドタオルなどスカーフとして利用できるものを各自 1 つ用意。登山中の使用方法については、次項（5.4）个人防护具を参照すること。

【サングラスなどのアイウェア】

フェイスシールドは曇りや、風による煽りなどにより登山中の使用は推奨しない。飛沫による感染防御のため、サングラスやくもり・夜間でも使用可能な保護メガネの着用を推奨する。昼夜問わず、サングラスや調光可能なアイウェアの装着を推奨する。

【使い捨てゴム手袋】

市販のゴム・プラスチック製使い捨て手袋（医療用バリアグローブ）を4-5セット用意する。山行中はすぐに取り出せるように、ザックの雨蓋などアクセスしやすい場所に収納する。

【アルコールジェル】

市販のアルコールジェルを各自用意、ガイドは予備を持参すること。尚、5月末現在、手指衛生用のアルコール/エタノールは流通制限があり一部で入手困難。購入に際しては、できる限り濃度記載がされているものを購入すること。エタノール60%以下の商品は、1分以上の十分な接触時間がないとウイルスの不活化が期待できないため注意が必要。以下のサイトを参照して、有効な手指消毒法を習得すること

※市販品とウイルスの不活化については、北里大学の以下のサイトを参照

(プレスリリース)

https://www.kitasato-u.ac.jp/jp/albums/abm.php?f=abm00026588.pdf&n=20200417_%E3%83%97%E3%83%AC%E3%82%B9%E3%83%AA%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%82%B9_%E5%8C%BB%E8%96%AC%E9%83%A8%E5%A4%96%E5%93%81%E3%81%8A%E3%82%88%E3%81%B3%E9%9B%91%E8%B2%A8%E3%81%AE%E6%96%B0%E5%9E%8B%E3%82%B3%E3%83%AD%E3%83%8A%E3%82%A6%E3%82%A4%E3%83%AB%E3%82%B9%EF%BC%88SARS-CoV-2%EF%BC%89%E4%B8%8D%E6%B4%BB%E5%8C%96%E5%8A%B9%E6%9E%9C%E3%81%AB%E3%81%A4%E3%81%84%E3%81%A6.pdf

※市販の手指衛生消費についての Q&A はこちらを参照

([医薬部外品および雑貨の新型コロナウイルス \(SARS-CoV-2\) 不活化効果について Q&A](#))

https://www.kitasato.ac.jp/jp/albums/abm.php?f=abm00026769.pdf&n=20200511_%E3%83%97%E3%83%AC%E3%82%B9%E3%83%AA%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%82%B9_%E5%8C%BB%E8%96%AC%E9%83%A8%E5%A4%96%E5%93%81%E3%81%8A%E3%82%88%E3%81%B3%E9%9B%91%E8%B2%A8%E3%81%AE%E6%96%B0%E5%9E%8B%E3%82%B3%E3%83%AD%E3%83%8A%E3%82%A6%E3%82%A4%E3%83%AB%E3%82%B9%E4%B8%8D%E6%B4%BB%E5%8C%96%E5%8A%B9%E6%9E%9C%E3%81%AB%E3%81%A4%E3%81%84%E3%81%A6Q%26A.pdf

【除菌シート】

移動中や山行中のトイレ利用や、共有するギアに対して使用すること。

【携帯トイレ】

山小屋の閉鎖などにより、トイレの利用に制限が生じることが予想される。コロナ禍での登山においては、クライアントも含め携帯トイレの持参を推奨。

【スリーピングギア】

コロナ禍では、寝具を他人と共有することは推奨されない。山小屋を利用する場合であっても、各自のシュラフやシュラフカバー、必要に応じてマットやピローなどを用意すること。ガイドツアーにおいては、クライアントにレンタルするより、各クライアントに持参するように指導すること。

【ゴミ袋】

山行中の汚れたマスクやちり紙などを各自で持ち帰るためのビニール袋やジップロックなどを用意すること。体液がついたゴミを山小屋や公共交通機関などのゴミ箱には捨てないこと。

5.3 山域までの移動

【交通機関】

単独、あるいは家族が自家用車で移動することが感染リスクの低減につながるが、やむを得ずタクシーなどの乗り合い、バスや電車などの公共交通機関を利用する場合には、換気やマスクの装着、手指消毒や手洗いといった感染防御を徹底すること。

【集合解散場所】

クライアントとは登山口など現地にて集合解散すること。居住地からの自家用車による乗り合いは、車内という密閉空間を避けることができない。

【買い物やトイレ休憩】

移動途中の店舗や施設を利用する際にも配慮をすること。段階的に社会活動を再開している途中においては、行動予定地周辺での買い物などは注意すること。

5.4 登山口など集合地での注意事項

【クライアントの健康チェック】

チェックする項目は『体温』『咽頭痛』『頭痛』『咳』『味、匂いの異常』『だるさ・息切れ』。1つでも該当する場合、参加は望ましくない。体温のチェックは電子体温計にて測定する。非接触型の体温計については、環境などにより正常に測定できないことが予想され、また大型であり携帯に不向きであるため、必須ではない。通常の電子体温計を使用し、その都度、アルコール綿などで清拭する。体温は37.5度以上を参加不可とする。また、37.5度以下であっても、だるさが強いなど他の症状がある場合は総合的に判断して参加を見合わせる。

【装備のチェック】

登山ギア、食料・水分、個人用防護具（マスク、ネックゲイター、手袋、手指衛生道具、携帯トイレなど）が各個人で装備されているか参加者と確認すること。

感染防御に必要なサングラス（アイウェア）、マスク、ネックゲイター、スカーフ、ゴム手袋、手指消毒薬、ゴミ袋を各個人が持参し、予備があるか確認（詳細は5.2.3 感染防御に必要な装備を参照）。宿泊を伴う山行の場合は、参加者自身に体温計を持参してもらう。

自粛期間の運動不足や暑熱順化不足、自粛解除のタイミングのため、熱中症発生のハイリスク状況であり、クライアントウェアも速乾性のものか登山口でチェックする事。登山ギアの貸し借りによる接触感染リスクを低減するために、登山ギアは各個人で用意されているか確認すること。

【混雑具合の把握】

駐車場の車の台数、可能な場合は登山届などを確認し、各休憩ポイントや山頂等のスペースなども勘案し、混雑が想定される場合は入山時間をずらしたり、他のコースを選択するなど登山口においても柔軟な対応をする。（「5.1.3 登山届 コンパスでの登山届について」も参照のこと）

5.5 山行中の行動指針

5.5.1 登山中

【人との距離】

登山中は前後左右1.5～2m程度の間隔をとることが望ましい。歩行中には呼吸が荒くなり、大声で話をしているとき同様、エアロゾルを拡散する可能性がある。また、移動中には身体の後ろに空気のスリップストリームと言われる渦ができ飛沫が停滞しやすいと言われているが、感染のリスクが高まるかどうかは不明である。登山の場合、パーティーという集団が、荒い呼吸で長時間行動を共にすることになるため、少なくとも「前の人の足跡をたどるように歩く」のではなく、前後左右の間隔を長めにとるように心がける。

上記エアロゾルの飛散範囲イメージする例として、「他人が吸っているタバコの臭いを感じ取れる距離」と考えれば、理解しやすい。

【個人防護具の着用】

マスク・ネックゲイター：

野外での歩行中のサージカルマスクやネックゲイターの着用は、発汗によるマスクの濡れや熱気がこもるなど、夏季の登山にはデメリットが多いため推奨しない。しかし、マスクやネックゲイターは、すれ違いや追い越しの時、ハシゴや鎖場などで対人距離をとれない状況などで、周囲の相手への配慮として、すぐに装着できるよう携帯すること。

アイウェア：

対人距離をとれない状況では、サングラスやメガネを着用し、目からの感染を防ぐことを推奨する。病院などで使用するフェイスシールドは風に煽られやすく、曇りやすい。また、視界が必ずしも良いとは限らないため、転倒などのリスクが高まり登山中の使用は推奨しない。

手袋：

行動中の登山用グローブの着用は任意とする。ただ、行動中に使用しているグローブは様々なものに触れるため、感染リスクがあるものと考えて、顔や食品などを不用意に触らないよう留意する。

【すれ違いでの注意】

すれ違いなどの際には登山者同士の距離が近づきやすいため、対人距離に加えてマスクやネックゲイター、アイウェアの使用について留意が必要である。今まで以上に安全なスペースの確保やクライアントがそれぞれの距離を確保した上で、余裕を持ってすれ違いが実施できるようなガイディングが求められる。

【各種物品の受け渡し】

登山ギアやカメラ・スマホなどの貸し借りを避ける。行動食・飲料についても各自で用意し、行動中はモノの受け渡しを極力控える。

【ハイタッチサーフェスへの配慮】

登山中は、不用意に手で顔に触れないように注意喚起する。鎖や梯子、ロープなど登山中のハイタッチサーフェスを触れた後は、必ずアルコールジェルなどを使用する。また、他人が接触する可能性のあるロープを口で咥えたりしないように気をつける。消毒用品はすぐに取り出せる場所に収納し、適宜利用する。

5.5.2 休憩中

【休憩場所・人との距離】

人気ルートなどでは、休憩場所が混雑して対人距離を保てない可能性を考慮し、タイミングをずらすなど混雑を避ける工夫をする。休憩中も人と人との距離（ソーシャルディスタンス）を保つように心がけ、なるべく顔が向きあわない、大きな声で会話しないなどの配慮を行う。周囲に他人がいる場所では、飲食中以外はマスクやネックゲイター、アイウェアなどの着用を考慮する。

【休憩・食事】

食事や休憩の前には水場があれば、流水での手洗いを山中での原則とし、施設が許可している場合は指定の石鹸を用い手洗いです。水がない場合はアルコールジェルなどを利用する。食事は各個人で持参するのが望ましいが、どうしてもガイドが提供する場合は、手洗いや消毒に加えてゴム手袋などを着用する。

5.5.3 宿泊時（山小屋・テント泊）

【利用にあたって】

山小屋泊、テント泊とも各山小屋の指示に従うこと。なお、いずれも基本的には完全予約制となったり、宿泊可能数を通常よりも減らしての運営となることが予想される。必ず事前に予約や問い合わせを行うこと。山小屋利用については、各施設の新型コロナウイルス感染症についての対応方法を確認し、それをあらかじめ顧客にも伝え了解を得ることが望ましい。

【宿泊時の配慮】

山小屋や幕営場は不特定多数の人が集まって過ごす場所である。可能な範囲で人と人との距離に留意することに加え、人の近くで大きな声で話をしない、咳エチケットを順守するなど配慮する。また、山小屋では換気の難しい空間や時間帯が存在する。屋内では原則としてマスクやアイウェアを使用し、多数の人が触る場所に触れた後は手洗いもしくは手指消毒を行う。食堂や談話室などでは、対面ではなく横並びに座ることを推奨するが、各施設の指示に従うこと。

【テント泊時の注意】

テントの利用は家族以外では個人テントの利用を原則とする。テント場のスペースが逼迫する状況も想定されるため、混雑状況などの把握に努める。炊事での食器等の共有は避けること。水場やトイレなどが整備されていない状況も想定されるため、情報収集の上で計画を立てる。

5.4 下山後の注意点

【帰宅までの注意】

往路同様に交通機関の選定や移動中の対人距離などに注意する。下山後に飲食店や入浴施設などを利用する際には、地域の登山客の受け入れ状況や施設内の感染リスクに配慮すること。

【下山後の体調管理】

下山後にクライアントが COVID-19 に特徴的な症状を呈した場合は、すみやかにガイドに連絡するとともに医療機関に相談するように伝え、医師の判断を仰ぐこと。万一、陽性であった場合には管轄する保健所などの指示に従うこと。

また、ガイド自身が同様の症状を呈した場合にも、対応は同じである。

【衣類の洗濯・自宅での入浴】

使用した衣類は普段と同様に洗濯機と洗剤を使って洗濯して良い。同居家族との洗い分けは不要である。ただ、洗濯前の取り扱いにはマスクや手袋を使用し、家族と共用の洗濯カゴは使用しないこと。

【登山道具の洗浄・消毒】

洗濯が出来ない登山ギアは、一般的な除菌シートなどで清拭する。ロープやスリングなど強度管理が必要なギアに関しては、加熱や次亜塩素酸ナトリウムなどの使用に伴う安全性が担保されない可能性がある。これらの対応にあたっては、必ず製造メーカーの指示に従うこと。

6 巻末資料

資料①

新型コロナウイルス感染症対策のための確認事項

この度は〇〇の登山ツアー・講習会へお申し込み頂き、誠にありがとうございます。お申しいただいた方にはCOVID19感染対策として、こちらの確認事項すべてにご回答頂くことを参加条件とさせて頂いております。ご面倒ですが、すべての項目を漏れなくご記入（または〇で囲む）下さい。尚、Covid-19による身体症状は急速に悪化することがあり、救助や医療が制限される山中では十分な対応が受けられないこともあります。自分だけでなく周囲のためにも、正確な情報提供につき何卒ご理解とご協力お願い申し上げます。

(会社名〇〇など)

(氏名) _____ (生年月日) _____ 年 月 日 (年齢) _____ 才 (性別) 男・女

過去14日間のあなたの体調	以下の該当する症状がある場合はチェック <input type="checkbox"/> 37.5度以上の発熱、 <input type="checkbox"/> 咳、 <input type="checkbox"/> 咽頭痛 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻つまり、 <input type="checkbox"/> 頭痛、 <input type="checkbox"/> 倦怠感(だるさ) <input type="checkbox"/> 味覚・嗅覚の異常、 <input type="checkbox"/> 息苦しき
過去14日以内に新型コロナ感染症患者との接触はありましたか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
あなたは次にあげる既往歴(持病)がありますか？	<input type="checkbox"/> 慢性呼吸器疾患、 <input type="checkbox"/> 心臓病、 <input type="checkbox"/> 糖尿病、 <input type="checkbox"/> 透析中、 <input type="checkbox"/> 抗癌剤使用中、 <input type="checkbox"/> ステロイド使用中、 <input type="checkbox"/> 免疫不全状態 <input type="checkbox"/> 重度の肥満(BMI>40)、 <input type="checkbox"/> 肝臓病
その他、現在治療中の病気はございますか	
登山中にも服用する内服薬があれば、記入してください	

参加者の皆様へのおねがい

- ①当日朝、かならず体温を測って下さい。集合場所で確認させて頂きます。
- ②ガイドからゲストへお薬を差し上げることはできません。医薬品は各自でご用意ください。
- ③上記質問事項は正しくご記入下さい。
- ④どのようなツアーでも、新型コロナウイルス感染症対策として以下のものを持参してください
 - ・マスク3-4枚
 - ・ネックゲイター(バフ)1つ
 - ・手指衛生用品(アルコールジェルなど)
 - ・アイウェア(サングラスやメガネ)
 - ・使い捨てのゴム・プラスチック手袋
 - ・携帯トイレ
 - ・ゴミ袋(ちり紙など体液をついたものを収納できるもの、ジブロックでも可能)

上記内容に相違なく、ツアーを申し込みます

年 月 日 ご署名：