

このチェックシートは初めて山頂を訪問する人向けに作られたもので、山頂でどんなことに気を付けて過ごすとうまい目安になる項目がリストされています。ご記入いただいたシートは、TAOの安全担当(2011年度は加藤、越田、高橋)にご提出ください。高山病症状の統計調査に使わせてもらうかもしれません。個人情報なので提出されなくても構いませんが、その旨お知らせください。

また、記入しづらい箇所や追加した方がよい項目など、何かお気づきのことがありましたらご連絡ください。

2011.04.18 Kato

[illegible]

	4	目を開けているのがつらい												
寒さ	1	快適												
	2	手足や耳が冷たい												
	3	寒気がする												
	4	震えが止まらない												
暑さ	1	快適												
	2	汗ばんできた												
	3	暑くて息苦しい												
	4	体がぐったりして、意識がもうろうとする												
イライラ	1	通常通り												
	2	少しイライラする												
	3	かなりイライラして気持ちが収まらない												
	4	喧嘩になる												
不安感	1	まったくなし												
	2	少し不安感がある												
	3	心臓がドキドキする												
	4	激しい緊張感でパニックになる												
車酔い	1	気持ち悪くなる												
	2	めまいがする												
	3	吐き気がする												
	4	嘔吐する												
(具体的に書いてください)														
その他病感														
過ごし方は？	1	ずっと座りっぱなしでデスクワークをしていた												
	2	お茶を入れたりトイレに行ったり、観測コンテナ内を歩いた												
	3	ドームや別のコンテナに行った												
	4	重い物を持ったり、立ちっぱなしで作業した												
調子の悪そうな人はいませんか？														
周囲の人の 様子は？	上の項目のどれかにあてはまる症状の人はいませんか？													
	自分勝手な行動している人はいませんか？													
	挙動のおかしい人はいませんか？													
酸素はちゃんと出ている？														
酸素流量														
酸素ポンベ残量(気体酸素ポンベの場合)														
メモ														