

登山者の便秘及下痢の原因と認むべき者、

一、飲食物の變化に由る關係、

- A、平素と異なる食物を攝取する事、(下痢又は便秘を來たす)
  - B、食事時間の一定せざる事、(下痢又は便秘)及朝食を爲ること、(下痢)
  - C、食物の量の平素より多き事、(下痢)少なき事、(便秘)
  - D、食料(副食物)を攝取する事少なき事、(便秘)
  - E、刺激性の飲食物を攝取する事少なき事、(便秘)
- 二、身體の働作に由る關係、
- F、身體を勞すること平素に過ぎ、(下痢)特に急劇に全身の疲勞したるが爲め腸の蠕動をも微弱ならしむること、(便秘)
  - G、働作に随伴し多く發汗すること、(便秘)
- 三、氣壓の低下に由る關係、
- H、身體の水分の發散を盛んならしむること、(便秘)
  - I、高地に於ける神經障害の腸の神經にまで及ぼすこと、(便秘)

尙は以上の外種々の原因あるべし。

胃腸が右の如き飲食物の變化に堪え能はざる人は直に傷害せられて下痢を起し、又胃腸が之れに堪ふことを得る健全なる人は當然の結果として便秘すべし、之れに對する處置は第一に其の原因を除去せざるべからず、中には人力を以て如何ともすべからざる者あれば、臨機の處置を執らざるべからず、即ち便秘者下痢者共に胃腸を健全にし、下痢者は相當の止瀉劑を用ひ便秘者は無害の下劑を用ふる外なし。

胃腸を健全ならしむる藥劑種々ありと雖も、本邦人に最必要なるは澱粉消化劑なり、澱粉消化劑としては第一にヂアスターゼ類を推さざるべからず、ヂアスターゼ中最も優良なる者は高峰博士發見のタカヂアスターゼなり、本品は他のヂアスターゼに比し効力強きのみならず其の強度常に一定なり、特に其の錠劑は携帶及服用に面倒なく登山者等に最も適當なり、其の用量は毎食後直に一錠又は二錠づゝ水にて服するものにして、之れを持続すれば澱粉消化不良を發することなし。

又止瀉劑を服せざれば安心する能はざるときは、羽田陸軍藥劑正の創製せるオイペリン最可なるべし、本品にも錠劑ありて携帶服用に便利なり、即ち一回一錠乃至二錠宛一日三回服用するな



便秘者は水分を吸攝すること最も必要なり、毎朝空腹時に食鹽少量を點じたる冷水一杯を飲用すること效力あり。

便秘者の用ふる藥品としてはカスカラサグラダを推奨すべし、本品は北米南洋沿岸に産する植物にして北米の有名なる製藥會社パークデビスの研究員に依りて發見せられしものなり、無害安全なる緩和下劑なり、常習便秘の特効藥として世人の採用するものなり、登山者の便秘は多くの點に於て常習便秘に酷似せることゝて全く副作用なく腸の蠕動を催進するを特長と爲せる本品は十分なる奏効あるべし、本品には右のパークデビス製のカスカラ糖衣錠と名くる錠劑あり、携帯服用共に便利なり、即ち一回二錠づゝ一日三回服用（空腹時に）すれば翌日快き便通あり。

平常齒痛ある人氣壓少なき高山に登る時齒痛を生ずることあるべし、如斯時は熱き湯特に食鹽湯にて含嗽するときは鎮痛する者なり、若しそれにて鎮痛せざるときは、外用の豫備に携帯せる沃度丁幾を一滴鱗窩又は齒槽に滴下すれば止痛するものなり。

リョウマチスある人が登山せる場合には常に齒痛のみならず、其の他の神經痛をも發する虞れあり、斯る人々はアスピリンを携ふる事を忘るべからず、本品には特異質ある人々ありて効用一

様ならざれども、大抵其の〇、五瓦を一回服用するときは約十五六分間にて痛を忘るゝものなり、されば一匁のアスピリンを八包（バラヒン紙にて）に包み、疼痛を覺えたるとき一包或は二包づゝ服用すべし、本品は可成食後に用ふるを可とす、然らざれば胃腸を害するの恐れあり、故にタカザアスターゼを併用するをよとす。

其の他山中にて腦貧血を起し、嘔氣嘔吐眩暈等を發したる場合には少量のブランドー又はウイスキーを與ふれば十分なり、若し夫れにて無効ならば速に下山し醫師の治療に待たざるべからず。

右の外擦過傷などの豫備に絆創膏を、打撲傷などの豫備に沃度丁幾を携ふるは強ち無用ならざるべし、絆創膏には近來北米より輸入せるジョンソン會社製の亞鉛華絆創膏を頗る便利とす、即ち一インチ半インチ等の絲卷型に出來たるもの最も登山者に便利なり。

右の外賣丹、仁丹の如き、胃散、ピットル散の如きも携帯するを可とす。

繃帯は必ず用意すべし、之れ負傷の際のみならず萬事山中にて必要を生ずることあり。

#### 第九 特殊携帶品

動植物及地質礦物等特殊の目的を以て登山する者は又特殊の携帶品を要す。



- 12、包紙、紙、
- 13、細繩、
- 14、油紙、
- 二、動物採集用具、
- 1、小銃、
- 2、毒壺、
- 3、硝子管、
- 4、煙烟器、
- 5、採集用鐵把、
- 6、鐵條刷毛、
- 7、捕蟲鈎、
- 8、蟻塚採集器、
- 9、捕蟲網、
- 10、殺蟲器、

各専門の研究を爲さん人々に對しては携帶品の説明等を爲す必要なかるべし、故に只其の目錄のみを擧ぐべし。

- 一、植物採集用具、
- 1、剪枝鋏、(普通鋏、高枝鋏)
- 2、根堀、(移植鋏、小形鋏)
- 3、採集罐、(トタン製)
- 4、採集囊、(旅行用ガツサイ袋、藪苔地衣入れ袋)
- 5、野冊、(金網板、木製格子形板)
- 6、廓大鏡、
- 7、簡單解剖器、
- 8、ノートブック、(記載帖)
- 9、検査表、
- 10、ピン、附札、
- 11、壓搾紙、



- 5、参考地圖并報告文、
- 6、野稿紙、
- 7、包紙、
- 8、草袋、
- 9、布袋、
- 10、手帖、
- 11、廓大鏡、
- 12、色鉛筆、
- 13、製圖用硬鉛筆、

第十 登山注意雜記

一、登降共に急ぐべからず、登山に經驗少なき人は速かに山頂に達せんとして躁急に登る者あり疲勞數倍す、よく氣を落付け徐行すべし、特に急坂に於て然り、下山の際は容易なるに乗じて急降し、膝關節を痛め且つ墜落等の危険は登山の際よりも下山の時に多しと知るべし。

二、天候の注意、天候不良の徴あるときは登山すべからず、山に馴れざる人は山麓に達すれば

- 11、毒針、
- 12、解剖器、
- 13、採集傘、
- 14、誘蛾燈、
- 15、ピンセット、
- 16、採集箱、
- 17、蝶包紙、
- 18、三角包紙、
- 19、記載帖、
- 三、岩石礦物巡檢及採集器、
- 1、傾斜儀、
- 2、鐵鎚、
- 3、路上製圖板、
- 4、製圖用羅針盤、



直に登山せんとし、多少天候不良なりとも滞在する事能はず、如何に陋隘の旅舎にても山頂にて風雨に苦しむに比すれば忍耐し能はざる事なからん、又一旦山頂に達すれば直に下山を急ぐものなり、天候其他特別下山を急ぐべき事なくば十分精査了りて後下山すべし、然らざれば下山の後後悔すること多かるべし。

日本アルプス（北）地方に於て日本海方面より風吹くときは天候不良の事多し、山頂より諸方が最透明に見ゆるときは却て天候不良に陥る事多し、早朝谷間に堆積せる霧の漸々上騰し其分量を増すときは天候不良と知るべし。

三、急崖の登降、急斜せる断崖を上下するときは數人一直線を爲すべからず、岩石の墜落によりて下方の者負傷することあり、手に十分注意し抜け易き岩折れ易き草木等を握るべからず、手の方に十分力を入れ足にて強く岩角を踏むべからず。

四、雪上登降、雪上を登るときは杖に力を入れ足を軽くすべし、若し顛倒せるときは足に力を入れて踏止まらんとすること勿れ、全身の力を去り雪上に倒るゝときは滑落すること少なし、堅き杖は雪上を滑落すれども手巾は落しても雪上を滑る事なきと同理なり、急斜せる雪上を下るときは、杖を體と直角になし両手に力を入れ體を斜になし足を浮かして滑走すべし、馴るれば危険

なく面白く降ることを得べし。

早朝急斜せる雪上を横過せんとせば、前日の夕刻ハンマー等にて足掛りを作り置くべし、夜間高山の雪は堅く凍結するが故に早朝足掛りを作るは容易ならず。

五、爛砂の路、焼石爛砂の間に路を見出すは經驗なきときは容易ならず、十分注意して石面砂上を見れば、附着せる地衣類等が草鞋の爲めに擦れ居るを見出すべし。

六、防蚊防蝨、雨天の時或は曇りたる日に登山するときは蝨の襲來に遇ふことあり、螺旋の針金を骨として蚊帳地を張れる防蚊具を頭に被るべし、喬木帯中の露宿には蚊に苦しめらるゝことあり。

七、氷雪を噛むべからず、夏日の登山には渴すること甚だしきを以て、水を飲み氷雪を食ふ事多けれども、氷雪は絶對的に噛むことなかれ、若し一度口にすれば中止すること能はず下痢腹痛を起す原因たり。止むを得ざれば少量の水を飲むか、氷砂糖の如きを口にすべし、不思議に渴を醫すべし。

八、焚火の注意、空氣稀薄なる高山に於ては普通の如く薪を積みては燃え惡き者なり、間隙なき様薪を並行に積みて燃すべし、露宿するときは終夜薪を焚かざれば寒を凌ぐべからず、故に焚



點ノ名稱	標高		國	郡	村
	米	尺			
劍ヶ峯	3778	12467	駿河		
富士山	3753	12385	同		
白根山	3192	10534	甲斐	中巨摩	芦安
鎗ヶ嶽	3180	10494	信濃	北安曇	大鹿
赤石山	3120	10296	同	下伊那	
奥穂高	3103	10240	飛騨	吉城	
穂高嶽	3090		信濃		
御見山	3063	10108	同	西筑摩	三嶽里
鹽見山	3047	10055	同	上伊那	伊那
前鞍嶽	3033	10009	同	同	同
乘鞍山	3026	9986	同	南安曇	西山
農鳥山	3026	9986	甲斐	南巨摩	
劍立山	2998	9893	越中		
立州山	2992	9874	同		
甲州駒	2966	9788	甲斐	北巨摩	駒城
信州駒	2956	9755	信濃	西北安曇	駒ヶ根
白馬山	2933	9679	同	北安曇	北城山
薬師嶽	2926	9656	越中	上新川	大南牧
赤蓮華嶽	2899	9567	信濃	南佐久	平
蓮華山	2739	9237	同	北安曇	
鳳凰山	2799	9237	甲斐		
小蓮華山	2769	9138	信濃		
小白山	2702	8917	加賀	能美	白峯
鋸嶽	2607	8603	信濃	上伊那	美和
乘鞍嶽	2437	8042	同	北安曇	南小谷
鳥海山	2230	7359	羽後		
御嶽	2962		飛騨	益田	小坂町

日本高山標高表

千山萬岳 終

木は十分に集め置かざるべからず。

九、偃松に入るべからず、遠方より見るときは殆んど毛氈を敷きたるが如く其の上を渡るに何事もなき様なれども、一旦偃松中に入るときは進退の自由を失し、不慮の災に遭遇する事あり、決して偃松中に入るべからず、偃松は高山に於ける鐵條網なりと知るべし。

十、案内人の撰擇、登山者の最撰擇に注意せざるべからざるは案内者の撰擇なり、時としては吾人の生命を彼れに托することあり、人跡なき深山幽溪、濃霧に包まれたる高山頂の如き、磁石地圖等は何等の用を爲すものにあらず、全く熟練なる案内人の指導に待たざるべからず。



表高標山高本日

點ノ名稱	標高		國	郡	村
	米	突尺			
廣河内	2718		甲斐	南巨摩	西山
馬ノ背	2716		信濃	上伊那	美和
伊那荒倉	2698		同	同	伊那里
安倍荒倉	2693		同	同	同
唐松谷	2696		同	北安曇	北立城
五越嶺	2681		越中	中新川	同
牛小屋澤	2678		同	同	同
祖父嶽	2670		同	同	同
黒川	2658		信濃	下伊那	大鹿
茶白山	2653		同	西筑摩	豐平
東嶽	2646		同	諏安	井立
白峰澤	2632		同	安新巨摩	川都
西嶽	2630		越中	中南西	大桑
筑ヶ嶽	2629		甲斐	南西	小井
越白	2613		信濃	西	宮
六兵衛	2611		越後	西	舟
飛瀬	2598		駿河	安中	同
金峰	2595		甲斐	中	同
大祖母	2592		越中	下	同
清水嶽	2590		同	同	同
光嶽	2591		信濃	下	同
辻	2585		甲斐	中	同
大布引	2584		同	南	同
國師嶽	2592		同	南	同
白根山	2578		信濃	利	同
峰ノ松目	2567		信濃	諏	同
奥嶺	2564		駿河	安	同

點ノ名稱	標高		國	郡	村
	米	突尺			
聖ノ嶽	2978		駿河	安倍	井川
荒川嶽	3033		信濃	下伊那	大鹿
須山八合	3307		駿河	駿東	印北
鷲本流上	3221		同	富士	須平
須走六合	3026		同	駿東	岡
鹿島入	2890		信濃	北安曇	井
前嶽	2883		同	上伊那	福
上千枚	2880		同	安都	留
吉田七合	2867		駿河	南安	倍
中俣	2864		駿河	安益	田
繼子嶽	2859		飛騨	西筑	朝
三ノ澤	2846		信濃	北巨摩	駒
觀音嶽	2841		甲斐	北伊那	清
西小岩	2827		同	下伊那	井
大澤口	2819		同	北安	上
平川入	2820		同	同	神
祖母谷	2817		同	同	舟
上河内嶽	2812		越中	同	井
小河内嶽	2803		駿河	同	大
小兎嶽	2802		信濃	同	上
高嶺	2799		同	同	青
高大籠	2779		甲斐	中北	駒
大箕冠	2767		同	南	西
小太郎山	2742		同	南	南
梯子山	2725		信濃	中	川
梯草頭	2728		同	上	芦
麥	2721		同	西	赤



表高標山高本日

點ノ名稱	標		國	郡	村			
	米	高尺						
折立澤	2112		駿	河	安	倍	井	川
將盛	2003		武	藏	秩	父	大	瀧
唐松尾	2109		甲	斐	東	山	梨	金
合地山	2104		遠	江	榛	原	野	根
燒滑	2083		飛	驛	大	野	白	川
水無峠	2076		甲	斐	南	巨	摩	島
黒法師嶽	2067		遠	江	榛	原	智	根
比龍	2069		甲	斐	北	都	留	山
三方崩山	2059		飛	驛	大	野	白	川
釋迦嶽	2053		加	賀	能	美	留	峯
大菩薩	2057		甲	斐	北	都	留	山
尾島	2047		加	賀	能	美	尾	口
十文字	2072		信	濃	南	佐	久	上
美ヶ嶽	2034		同		東	筑	摩	山
寒倉	2037		飛	驛	大	野	白	川
尾添湯谷	2024		峻	河	能	美	尾	口
白石	2016		武	藏	秩	父	大	瀧
雲取山	2018		同		西	多	摩	川
雨澤	2014		甲	斐	北	都	留	侯
山伏峠	2014		駿	河	安	都	倍	ヶ
大常木	2012		甲	斐	北	都	留	波
淺間山	2493		信	濃	北	佐	久	川
妙高山	2446		越	後	中	頭	城	川
寶永山	2702		駿	後	中	頭	城	川
燧ヶ嶽	2462		越	後	中	頭	城	川
燒ヶ嶽	2400		同		中	頭	城	川
高妻山	2353		信	濃	上	水	内	

點ノ名稱	標		國	郡	村				
	米	高尺							
大古森	2555		甲	斐	南	巨	摩	都	川
黒檜山	2540		信	濃	上	伊	那	伊	那
生木割	2539		甲	斐	南	巨	摩	都	川
蓼科山	2530		信	濃	北	佐	久	芦	田
編笠山	2524		同		諏	訪	能	境	口
龍ヶ馬場	2519		加	賀	美	能	倍	尾	川
仁田嶽	2524		駿	河	安	片	伊	井	安
荒倉山	2517		甲	斐	上	伊	那	青	里
小日影山	2505		信	濃	下	伊	那	伊	鹿
千枚山	2503		駿	河	安	能	倍	大	川
別山	2399		加	賀	北	安	美	南	峯
乘鞍嶽	2437		信	濃	江	安	曇	上	小
十釋迦	2376		遠	江	安	榛	原	井	川
信濃侯	2332		駿	河	安	榛	原	上	川
大無間山	2329		遠	江	安	榛	原	大	瀧
破不坂	2318		武	藏	秩	同	父	同	山
雁根山	2289		同		同	周	智	奧	山
中尾根山	2296		遠	江	賀	能	美	白	峯
山馬谷	2244		加	賀	同	榛	原	上	川
大根澤山	2239		遠	江	同	同	原	同	根
不動ヶ嶽	2171		同		同	同	原	同	川
大峠	2169		飛	驛	大	安	野	白	川
小無間山	2150		駿	河	安	南	佐	倍	井
五郎	2132		信	濃	南	佐	久	野	川
上間名古	2124		飛	驛	大	周	野	白	川
黒澤山	2123		遠	江	大	周	野	奥	山
釜川村	2112		甲	斐	東	山	梨	三	富



點ノ名稱	標高		國	郡	村
	米	尺			
石槌山	1981		伊豫	周	桑
劔山	1955		阿波	海	部
戸隠山	1885		信濃	上水	内
那須嶽	1919		下野	那	須
磐梯山	1819		磐城	耶	麻
月山	1979		羽	城	那
久佳山	1788		豐	前	猪
九重山	1764		同	後	苗
大船山	1787		同		住
大祖母山	1758		同	直	久
大阿蘇山	1713		同	同	同
霧島山	1592		同	同	同
伊吹山	1377		同	大	野
大嶽山	1253		同	西	伯
御開山	1133		同	阿	蘇
	924		同	北	縣
				南	井
				中	
				模	
				摩	
				揖	
				宿	
					櫻
					島

本表ハ柴崎芳太郎氏(陸地測量部技手)ヨリ寄セラレタル山嶽高度表ニシテ思フニ測量部ニテ作リシモノナラン標高ハ四十二年度迄成果ナリトス

日本山嶽會

	信濃	甲斐	越中	駿河	飛彈	越後	上野	下野	加賀	遠江	武藏	岩代	羽前	羽後	美濃
三以上	9	4		4											
二千三百	63	19	24	23	11	21									
二千五百	123	42	31	38	29	18	23	18	6	8	85	5	3	1	1

(終)



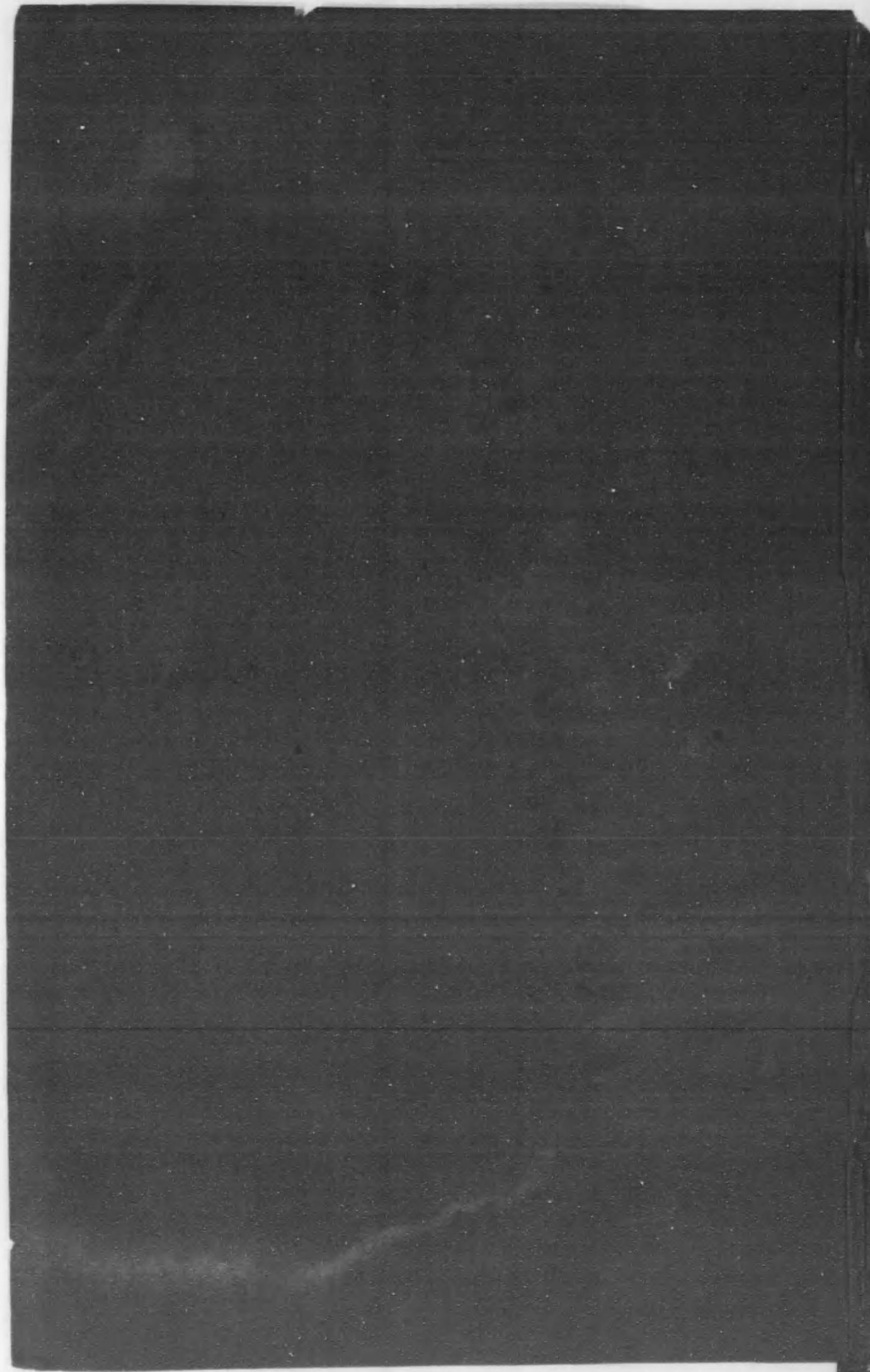
大正二年九月五日印刷  
 大正二年九月十日發行  
 大正三年六月十五日增補印刷  
 大正三年六月廿日增補再版發行

千山萬岳  
 定價金壹圓八拾錢

賣捌全國各書肆

著者 志村 烏嶺  
 發行所 東京市神田區錦町三丁目三番地 小林 慶  
 全所 (振替東京六〇六九番) 嵩山 房  
 印刷所 東京市日本橋區三代町二十二番地 昇 舍





Handwritten text on a light-colored paper cover, including a title and a list of contents.

大正  
五  
二  
年  
成  
立  
五  
十  
年  
記  
念  
冊

本館  
編  
纂

目  
次

序	一
一、本館の沿革	二
二、本館の業務	三
三、本館の設備	四
四、本館の将来	五

35



349  
1521



終

