



シビルサポートネットワークニュース

NPO 法人シビルサポートネットワーク

2015 年 7 月 31 日

2015 年夏季号

本号の内容

- 夏に語る
・CNCP をプラットフォームとした活動に期待
- 事業報告
・大宮南ロータリークラブ例会での講演
- 活動報告
・第 19 回 CSN サロン
- トピックス
・元会員の新刊紹介
- CSN のうごき
- コラム
・「マチュー・ビチュ」を訪れて

□ 夏に語る □

CNCP をプラットフォームとした活動に期待

代表理事 辻田 満

オーム (CNCP) が昨年設立され、活動を開始しています。

1 年半で取り組んだこと

設立に先だって、土木学会に建設系 NPO 連絡協議会が組織されて 2 年間活動をしておりました。わたしは本協議会の発足当初から参画し、事業試行分

土木学会創立 100 周年記念事業の一環で、建設系 NPO を支援する中間支援組織として NPO 法人シビル NPO 連携プラットフ

科会長、そして CNCP では事業化推進部門担当常務理事として、一貫して事業化の推進役としてその役割を担ってまいりました。

CNCP が発足して 1 年半が経過して、このなかでわたしが事業化推進部門の担当として取り組んでことについて触れてみたいと思います。

「受託事業取扱規程」の制定

とにかく、CNCP は発足したばかりの組織ですから事業を実施していく仕組みとルール作りの、ゼロからのスタートでした。まず着手したのは「CNCP 受託事業取扱規程」の制定でした。

本規程で取り扱っている業務は、外部組織からの業務委託を受けて行う「受託業務」と、CNCP 提案して参加者公募し業務を実施する「提案業務」の 2 つについて規定しています。

また、附則として業務収支予算書作成にあたっての経費の内訳および諸経費単価を規定しています。

「共創プラットフォーム事業化研究会」の実施

つぎに実施した事業は、「共創プラットフォーム事業化研究会」です。

この事業は、有償事業で企業に埋蔵されている技術や特許を調査し、技術や人材を NPO ならではの立場から、戦略的に新規事業として生かす方策を研究する事業です。研究会には奥村組、熊谷組、安藤・ハザマ、西松建設の 4 社が参加しました。この事業は、事業提案者であるわが CSN が担当となり、現在実施中です。また、研究指導は中央大学ビジネススクールの露木恵美子教授が快くお引き受けくださり、研究会を中央大学後楽園キャンパスで毎月開催しております。



7月 17 日の研究会

「地方自治体への技術支援事業実施規程」の策定

つきの取組みは、「地方自治体への技術支援事業」のルールづくりです。

この事業は、土木技術者の不足が慢性化している市町村の相談に対して、CNCPが中間支援組織として中立・公正な立場で専門的な指導や助言をおこなうものです。事業を実施するルールとして「地方自治体への技術支援実施規程」を制定しました。

「ソーシャルビジネスコンテスト」ワーキングのスタート

CNCPは、設立当初からボランティア組織ではなく事業型NPO組織として立ちあげた経緯があり、とくに注目していた事業が「ソーシャルビジネス(SB)」です。わが国ではなじみが薄い事業形態であり、CNCPとしてSB促進の起爆剤となる事業を立ちあげる目的で「ソーシャルビジネス提案コンテスト(仮称)」ワーキングを、2015年2月にスタートさせました。

せん。これから、具体的に事業を実施しながら不具合があればその都度改定をして、より良い仕組みとルールにしたいと考えております。

8月から

「建設系NPO専門のクラウドソーシング事業」も

新年度(8月からスタート)からは、中間支援組織として求められているマッチング機能を活かしたわが国初の「建設系NPO専門のクラウドソーシング事業」の立ちあげ準備に取りかかっています。

大きな可能性を秘めたCNCP

CNCPの規模は、法人正会員(NPO法人)20法人、個人正会員21名、賛助会員(建設コンサルタント・ゼネコン)28社になっており、組織としてさらに拡大していくことが期待されています。

わたしは、CNCPで1年半活動して、この組織ははかり知れない力を内在していることを実感しております。

「公募型事業検討会」のスタート

いま、社会は公募型事業という形でわたしたらNPOに参加を期待しています。

公募型事業とは、以下のものが挙げられます。

- ①指定管理者事業
- ②新しい公共・共助社会支援事業
- ③地方創生事業
- ④第6次産業支援事業
- ⑤自治体とNPOとの協働事業
- ⑥企業とNPOとの協働事業

CNCPとしてこれらの事業に対してどのように取り組んでいくべきなのかを検討する「公募型事業検討会」を、2015年4月にスタートさせました。

こうして、事業化推進部門の1年半の活動において、今後のCNCPの活動にきわめて重要な、事業に関する仕組みとルール作りに力を注いきました。

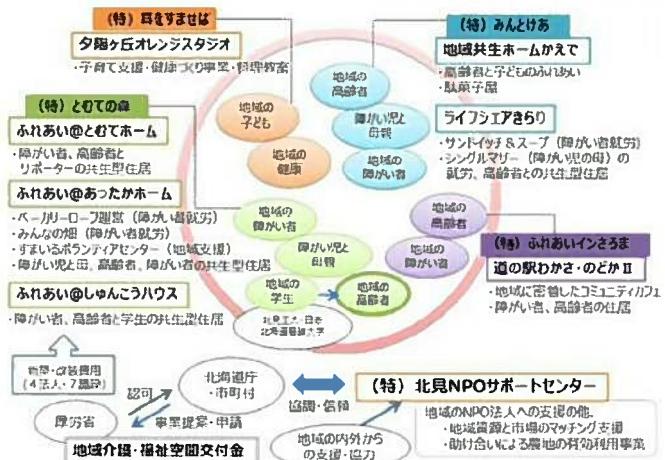
仕組みもルールも完璧なものとは思っておりま

今後は、当NPOもCNCPをプラットフォームとした活動を、おおいに事業展開していくたいと願っております。

参考資料

地域社会におけるソーシャルビジネスの事例

「北見に学ぶ地域社会のフレームづくり」



出典：ソーシャルビジネス・ネットワークのホームページ

□ 事業報告 □



大宮南ロータリークラブ例会での講演 BCP から DCMへの進化

7月21日に、大宮南ロータリークラブでBCPの講演をおこなった。

テーマは「BCP（事業継続計画）からDCP(地域継続マネージメント)への進化」として、BCPの概略説明と、最近の動向として企業個々のBCPから、地域全体で住み続けられるまちづくりをめざす地域継続マネージメントの考え方を辻田代表が説明した。

この講演は、2011年の大震災直後に開催された埼玉県南卸売団地協同組合向けBCP策定支援講座の受講企業だった株式会社鯉平の清水社長が、本クラブの会員であったことからお招きいただいた。

BCPの必要性はすこしも変わらないにもかかわらず、大災害から年月がたつにつれて関心が低くなってくる現実があるが、いまなお忘れずにこうして地域の企業の幹部にお話する機会を設けてくさり、普及にあたるものとしてじつにありがたいことである。



□ 活動報告 □



歴史を学ぶとビジネスの発想が変わる

歴史学習コンサルタント 平井 光之氏

開催日時 2015年7月13日(月)15~17時
会 場 オリンピック記念青少年総合センター
参加者 19名

平井講師は、ゼネコン技術者として活躍後、日本人の歴史、世界の宗教を独学で学習、歴史学習の楽しさを伝える講演活動を各地でおこなっているらっしゃる。

今回は、オープンセミナーにいつも来てくださる平林さんの友人など5名の一般参加があり、出席者はサロンとしては過去最高の19名、またそれぞれのご専門からの発言や、講師との意見交流の場面もあり、いつにない活発なサロンであった。

17時から、構内のレストランで暑気払いをかねて懇親会をおこなった。



第19回CSNサロン参加者
前列中央:平井講師

(撮影:比企さん)

□ トピックス □

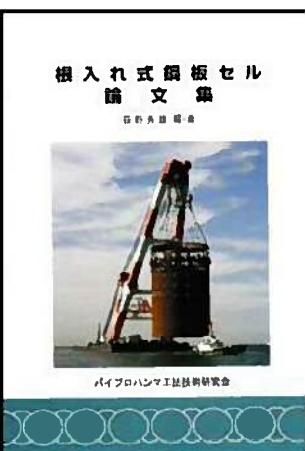


CSN の元会員(創立時から9年間)の荻野秀雄氏が、30 数年にわたり研究開発に取り組んでこられた集大成として、「根入れ式鋼板セル論文集」を出版しました。

設計編と施行編の500頁にもおよぶ論文集です。

このたび、当NPO に1冊寄贈していただきました。

閲覧をご希望の方はお申し出ください。



右記の書状が添えられておりました。

辻田 様

拝啓 向暑の候、辻田 様には益々ご健勝のことお慶び申し上げます。私も元気で毎日を過ごしておりますが、定年退職後16年になりました。健康管理も一層厳しくなり、人生の最終整理を行なう段階に至つたように思います。

私の根入れ式鋼板セルに携わった期間は開発当初から現在に至るまで30数年に渡り、この間幾つかの技術報告書を専門誌等に発表してまいりました。後進の実務技術者に少しでも役に立てばと思い、これらの報告文と根入れ式鋼板セルに関する資料や他著者による報告文書を収録し、また私なりに勉強してきた経験的知識を整理した文書を含めた「冊子」を編集することを計画しました。

論文の転載許可に関しましては、多くの著者、出版社に快くご了承頂き、お陰さまで【根入れ式鋼板セル論文集】を編集・出版することができました。当初は「設計編」と「施工編」2分冊で計画しましたが、諸般の都合で1冊に集約することに致しました。編集項目も若干変更したところもありましたが、ほぼ予定通りに纏まりました。1冊差し上げますのでご覧になって下さい。

実務技術者の為の参考書として編集しましたので、一般の方には内容の理解が難しいかも知れません。ページをめくるだけでも結構ですが、私の人生の一端が判れば有り難く思います。文章はうまく有りませんが、ご判断の上ご覧になって下さい。

この論文集が後進の技術者にとってお役に立てば幸いです。

平成27年7月 吉日

敬具

荻野秀雄

CSN のうごき

行事・イベント	実施日	参加者
事務局定例会議	5/1、6/1、7/6	辻田、宇佐、高橋
シビルNPO連携プラットフォーム運営会議	5/7、6/10、7/8	辻田
共創プラットフォーム事業化研究会	6/26	辻田、宇佐、高橋
第19回CSNサロン	7/13	19名
CSN役員懇談会	7/13	辻田、宇佐、高橋、舌間、鈴木、小川、和久
活動報告季刊誌第10号発行	7/30	

□ コラム □



世界遺産 空中都市

「マチュ・ピチュ」を訪ねて

副代表理事

宇佐 洋二

1. 日本からマチュ・ピチュまでの道のり

成田 18:25 分発のニューヨーク便に乗り、約 12 時間 55 分でニューヨークへ、乗り継ぎで 5 時間 35 分、ニューヨークからペルーの首都リマまでは約 7 時間 50 分かかり、日本からの 26 時間 20 分を要することになります。

リマからクスコまでが 570 km 空路で 1 時間 20 分かかり、以降マチュ・ピチュまではバス・高原鉄道・バスを乗り継ぎ合わせて 5 時間とすると 33 時間弱かかることになります。

地球の反対側に行くということはそれなりの時間がかかり、体力・気力も必要であるという事です。

ニューヨークまでは JAL (日本航空) 便でしたので、機内のアメニティー (映画・ドラマ・音楽) が日本語対応でジャンルも豊富で新作も多く、快適で良かったのですが、アメリカ～南米の空路は機材も古く、当然ながらアメニティー等も古く、言語も英語やスペイン語等で日本語対応ではなく、時間を費やすのに苦労しました (寝る)。



2. インカ帝国の中でのマチュ・ピチュの位置づけ

インカ帝国のおおもとにあたるアンデス文明は、紀元前 7,500 年ころに始まったとされています。

アンデス文明を形成したインカの民（インディオ）は、男性の身長が平均1m57cm、女性が1m45cmくらいのモンゴロイドで、遺伝子的には、いまから1万8千年ほど前に、地球気温が急速に低下し、北極圏の氷が発達し海面がいまより140mほど下がり、シベリア、アリューシャン列島、樺太、北海道、本州などがみんな陸続きになり、このとき、バイカル湖のあたりにいたモンゴロイドが、一部は、中央アジアへ、一部が南下して日本へ、一部がアラスカを経由して北米へと流れ、長い時間をかけて、南米にまで南下したといわれています。

ペルーの人を見ると、どことなく日本人に似ているなと思いますが、ルーツが同じだったのですね。16世紀半ばスペインが征服後、スペイン人のDNAが混ざり100%の純潔種はいなくなつたそうです。

インカ帝国の前身となるクスコ王国（プレ・インカ）は13世紀に成立し、1533年スペインに滅ぼされるまで続き、最盛期には80の民族と1,600万人の人口を抱え、版図は、ペルー、ボリビア（チチカカ湖周辺）、エクアドルを中心にケチュア族が作った帝国と言われています（地図参照）。

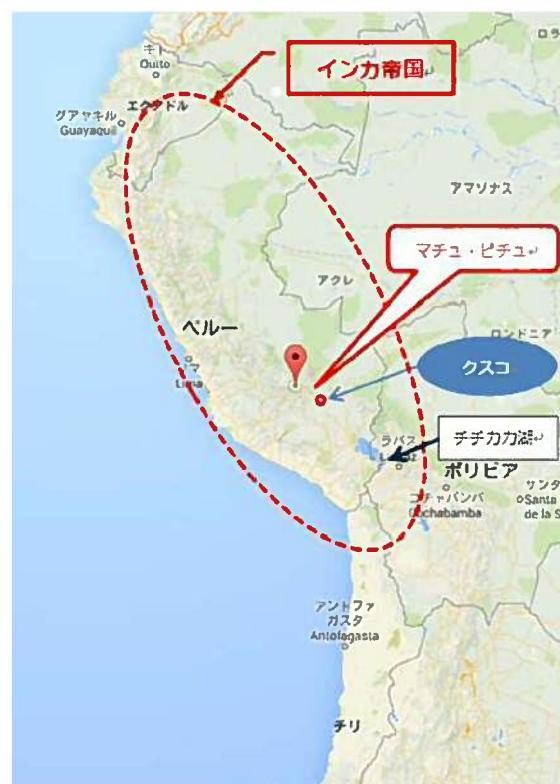
インカ帝国の首都はクスコ（標高3,400のアンデス山脈の高原地帯）は高地にあり、四季はなく雨季と乾季に分かれ我々が旅行したときは雨季から乾季への変り目の時期でした。

「マチュ・ピチュ」はクスコの北西約70kmのウルバンバ渓谷に沿った尾根（アンデス山脈の東側で熱帯山岳樹林帯の中央にあり、アマゾンのジャングル地帯への入り口：標高2,400m）に位置します。



現在のペルーの首都「リマ」は、標高50mで太平洋に面し沿岸を北流するペルー海流の影響で気温は低く曇天の日が多い気候で、旅行中のリマ市内や沿岸に近い公園では急に霧がかかることがありました。

アンデス文明は文字をもたないために、「マチュ・ピチュ」が何のために作られたか、首都との関係・役割分担などは明確には分かっていませんが、首都クスコとアマゾンの中継地点という位置にあり、太陽を崇める神官たちが統治していたとか、あるいは太陽の処女たちが生贊にされた、あるいは避暑地等といった説がありましたが、最近ではインカ人が崇めていた太陽を観測し、「冬至」「夏至」を区別し農業生産の播種・刈取り等の時期を判断する農業試験場説が有力です。



3. マチュ・ピチュ発見の経緯

（ハイラム・ピンガムについて）

マチュ・ピチュは、インカ帝国時代の人々によって15世紀前後に建設されたもの。16世紀半ばにスペイン人が攻めてきた際、インカの人々は王様について行き、マチュ・ピチュを去ったと考えられています（スペインはマチュ・ピチュの存在すら知りません）。

その後400年の歳月を経た1911年の7月に、アメリカの

探検家ハイラム・ビンガムがこの地に辿り着き、村に住む10歳の少年が「この山の上に遺跡があるよ」と彼に告げたことが発見のきっかけだそうです。

ただし最近になり、マチュ・ピチュはビンガムより9年早い1902年7月に、クスコの農場主が、マチュ・ピチュを発見していたという複数の証言があることから事実である可能性は高いが、ハイラム・ビンガムの情熱的な調査と発信のおかげで、世界中にマチュ・ピチュの存在が伝わったことは間違いないところです。



発見当時の荒廃したマチュ・ピチュ



現在のマチュ・ピチュ

3. クスコからマチュ・ピチュまでの道のり（鉄道とインカ道）

クスコからマチュ・ピチュまではバスでオリヤンタイタンボまで約90kmを2時間かけて下りて行き、オリヤンタイタンボ（標高2,800m）からアンデス山麓のウルバンバ川（アマゾン川の上流）渓谷沿いに高原列車でアグアス・カリエンテス（マチピチュ村：標高2,000m）まで約50kmを約1時間30分。

列車は3種類あり、最高級のハイラム・ビンガム号、ビスタドーム号（天井まで窓があって眺めが良い）、最も安価なバックパッカー号です。

日本からのツアーはビスタドーム号です。ハイラム・ビンガム号に乗るにはツアー費用が倍（約100万円）になるそうです。

眺めが良い席は、進行方向（マチュ・ピチュ村に向って）左側でウルバンバ川が良く見えますが、右側は山裾ばかりです。この高原列車は2010年1月のウルバンバ川の洪水で不通になりマチュ・ピチュ遺跡も4か月閉鎖になり、ペルーの観光収入全体が大幅減となったそうです（日本の旅行会社も困ったそうです）。

私が乗った時も、数日前の雨の影響か？ウルバンバ川は水量が多く濁流となり流れおりました。



5. マチュ・ピチュ遺跡の観光

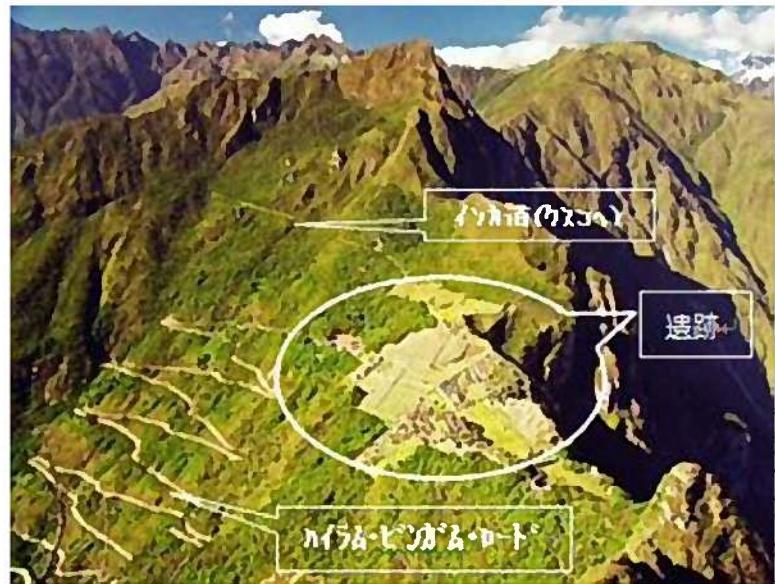
マチュ・ピチュ村から遺跡までは乗り合いバス（25人乗り）で約30分、高低差400m、つづら折りのハイラム・ビンガム・ロードでは、次から次にバスが行き交いますが、道路幅が狭く未舗装でガードレールもなく一歩間違えば谷底（ウルバンバ川）に一直線・スリル満点です。

ワイナ・ピチュ山頂から見たマチュ・ピチュはコンドルの形にデザインされたともいわれています。

マチュ・ピチュへの入場者数は2,500人／日に制限されています。

マチュ・ピチュ遺跡の駐車場に着いたら遺跡に行く前に必ず有料トイレ（1ドルか2ソル＝60円）に行くことを勧めます、遺跡観光に3時間はかかりますがその間トイレが無いからです。

さて、遺跡に向い7～8分山道を歩いて最初に見えてくるのが「最初の感激」で次に「見張り小屋」で、その脇によく写真で見るマチュ・ピチュ遺跡の一部分が見えできます（ここで皆シャッターを押しまくります！！）。



最初の感激

左に遺跡の一部と右下
にウルバンバ川



「見張り小屋」
「遺跡の一部」と「ワイナ・ピチュ」



後ろに控えるワイナ・ピチュ

マチュ・ピチュ遺跡の全景



6. 土木的視点からみたマチュ・ピチュ遺跡

この遺跡の面積は約 5Km²で石の建物の総数は約 200 戸、段々畑が 40 段（1 段が 3m）あり、3,000 段の階段でつながっており、遺跡の周囲は高さ 5m、厚さ 1.8m の城壁で囲まれています。

遺跡の中は広場、居住区（貴族・技術者・宿舎）、段々畑になります。

推定の人口は多くて 750 人で、王様は住んでいなかつたらしい。

飲料水は水飲み場が 16 か所あるが水路で結ばれています。

水源は、アンデスの雪解け水や雨水を堰き止めて石の水路に集め、高低差を利用し遺跡の居住区にいきわたらせ、農業用水にも利用していました（近くの遺跡では水道橋やダムも水飲み場も見つかっている）。

また、高原地帯には太平洋から吹き上げる風によって雲が形成され霧雨が降るため、湿潤な環境となり農耕に適した環境でした。

急勾配の土地を利用して遺跡斜面に造られた段々畑にはただ土が投入されているのではなく、下に行くほど大きな石が敷き詰め、排水性を高め、畑にしみ込んだ水が滞留することなくスムーズに排水できる工夫と、畑の法面は、土圧で構造が安定するよう 5 度勾配をつけてありました。

また、石積みになっている段々畑は、日中太陽の光で石を温め、夜になっても冷めない温室のような効果があり、トマトやトウガラシは低い土地に、寒冷地を好む



ジャガイモは高所にと、高度(高低差 120m)に応じた農作物の多品種生産も行われていたと思われます。

インカ文明の特長の 1 つが、精緻な石積み技術です。

当時鉄器はなく、石器で接合面を隙間なく積んだ技術です。チリ、ペルーは環太平洋火山帯に位置し日本同様に地震が多い、クスコのサント・ドミンゴ教会は幾度も壊れましたが、インカの複雑な石組みは耐震も考慮されているのか、M8 の地震を数回に渡って受けても、土台の部分は僅かに隙間ができる程度。驚くほど頑丈なものです。

マチュ・ピチュ遺跡もそれらのしっかりした石積み工法により大きな被害を免れたと思われます。



7. お酒と食事

2日目の昼食はリマのホテルでとりましたが、そこで初めてペルーのお酒「ピスコサワー」をいただきました。

ペルー原産のブドウ果汁を原料とした蒸留酒。色は無色透明、あるいは淡い琥珀色でアルコール度数は約 42 度。ピスコサワーは、白ブドウの蒸留酒『ピスコ』とレモンジュースと卵白をシェイクして、シナモンを上に軽く振って作ります。



ペルーのビール」も美味しかったです。

数々のコンテストで金賞や国際最高高品質賞を勝ち取っています。ペルーで唯一、100% 純粋な大麦とホップの中で最も優れたノーブルタイプのアロマホップから製造された本格ドイツビール。(ビールの蓋がねじ構造で女性でも簡単に手で開けられます：栓抜き不要)

ペルー料理に非常によく合い、ペルー料理には欠かせないビールとなっています。炭酸は強くなく苦味も少ない。クセがなく飲みやすい。



お酒ではないがペルーと言えばインカコーラ (INCA KOLA)。

黄色のコーラで、ペルーでは国を象徴するコーラとして愛され続けております。甘味が強く炭酸はあまり強くなく。事に欠かせない飲み物で、コカ・コーラをおさえてペルー国内シェア NO.1 のコーラです。私もリマに到着後空港で買って飲みましたが、癖になりその後も行く先々で買って飲みました



日本では飲めないコカ茶 (ハーブティー全般をマテと呼ぶのでマテ茶の一種)。ペルー、ボリビア等を訪れる外国人観光客が、辛い高山病の症状を緩和させると言われるコカ茶 (コカの葉数枚にお湯を注いで飲みます)。

普通にクスコやマチュ・ピチュのホテルロビーに葉っぱと、お湯が置いてありで飲めますが、コカインの原料となるため麻薬特例法に抵触する恐れがあるとして日本には持ち込めません、経由地のアメリカでもすぐ捕まるそうです。飲んでみましたが少しピリッとしたお茶の薄い感じのものでした。

ペルー料理(セビーチェ)

3日目の昼食



ラテンアメリカで食べられる魚介類のマリネで、ペルーやメキシコなどの名物料理。小骨を良く取り除いた生の魚を1-2cm角くらいに切る。これにみじん切りにしたタマネギとトマトを加え、レモンをたっぷり絞って混ぜ合わせる。シラントロやパセリ、オレガノなどの香草やアヒ・アマリージョなどの唐辛子を好みで加える。オリーブ・オイルを加えることもある。塩で味を整えて完成となる。具材には、メロ(マジェランアイナメ)やコルビーナ(Corvina、二ベ科の魚)、ペヘレイなどの白身の魚、が使われる。

3日目はリマからパン・アメリカン・ハイウェイを海岸沿いに300km南に下った「イカ」に行きました。

飛行機でナスカの地上絵観光の後に、レストランでセビーチェの昼食をとったが、飛行機が左右2列でナスカの地上絵を見せるために左右に交代に翼を地上に向けるために飛行機酔いの方も多く、日本で食べる魚料理と違い少し生臭く、残す方多かった(あまり過大な期待はしないほうが良い)。

肉料理(焼肉)はさすが本場で、美味かった7日目イグアス観光の昼食。

イグアスの滝アルゼンチン側のブッフェ形式レストラン「フォルティン」ですが、チキンの丸焼きやビーフステーキなどは焼き立てをその場でサーブしてくれます。このレストランはかなり広く、料理の種類も結構あるし、いろいろちょっとずつ食べたいときにもお勧めです、肉のソースもいろいろあり選べます。果物も豊富で甘くておいしかったです。
マテ茶の用意もありました。



サンパウロ空港での自由昼食、まったく英語が通じませんので日系三世ガイドさんの助けが必要でした。料理は好きなものを自分で皿に盛りそれを計量し重さで料金を計算し支払います。
焼肉が美味しかったです。



《ジャガイモのこと》

ジャガイモはすでに紀元前7000年前から、海拔3800メートルを超えるチチカカ湖周辺で古代ペルーにより栽培されていました。

ジャガイモの種類は、さまざまな品種改良が行われた結果、(もちろん消えてしまったものも含めて)全部で2000~3000はあるとされています。

ジャガイモが世界に広まったのは16世紀にスペイン人の征服者がジャガイモをヨーロッパに伝えたことが始まりと言われています。

8. チチカカ湖

マチュ・ピチュから、イグアスの滝に空路(リマへイグアス)はアンデス山脈に沿って飛んでいたら、眼下に急に海が現れ?なぜ海があるのか不思議でしたがよく考えるとあれがチチカカ湖だったのです。

標高3,810mの高所に湖の面積8,562km²(琵琶湖の12.8倍)いや一立派な海でした(乗客の方も覗き込んでみていました)。

9. イグアスの滝

イグアスの滝はアルゼンチン側とブラジル側がありますが、上流側がアルゼンチ側で滝ノ下川がブラジル側になり、スケール的にはブラジル側、迫力はアルゼンチン側かなとおもいました。



10. インターネット事情

海外で「スマホ」や「タブレット」でインターネット利用をするには、グローバルパスポート（国際ローミングサービス）による方法があります。

これだと、どれだけ使っても「海外ダブル定額」利用で最大2,980円／日（免税）が便利で安心ですが（普通にパケット通信をすると高額請求になる）、利用できるエリアかどうかを事前に調べておく必要があります。4GLTE使用の機器ですとほぼ世界中で利用可能かと思われます。

利用するには、予め渡航前に国内で、PRL（ローミングエリア情報）を最新版に更新していなければ使用することができません（海外では設定ができない）。

具体的な使い方としては、家族や会社・仕事関係のメールチェック、最新ニュースのチェック、現地の諸情報収集（TripAdvisor等）、位置情報及び地図検索（集合場所へのナビ等）、写真・ムービーデータをGドライブ（クラウド）に保存、FacebookやTwitterに投稿などもできます。

以前、ベルサイユ宮殿の庭園を散策しましたが、庭園はシンメトリー（左右対称主義）で造られており、方向感覚が麻痺し集合場所がどの方向かが判らなくなったときに、グーグルマップのお蔭で迷うことなく戻ることができました。

私も、以前はこれらを利用していましたが、今はお金のかからない方法である、無料の「wi-fi（無線LAN）」利用に徹しておりますが、万が一迷子になったとき等を考え、どこでもインターネットを利用できる準備だけはしています。

《wi-fi事情》

最近では無料で使えるwi-fiの整備が進んできております。

海外でも同様で、ホテルではロビーでは利用ができました。空港ではまだ利用できないほうが多いですが、スターバックス等のお店で利用できます。

今回の旅行では、日本航空の成田～ニューヨーク間が、Webチェックインが72時間前から利用できるために、帰国便については旅先からのチェックインとなり、wi-fi利用で自分の気に入った座席を確保することができました。

wi-fi利用のインターネットでは一切の費用がかからないので、安心して情報収集等ができました。

11. 今後行かれる方へのアドバイス（高山病対策）

私の廻りでマチュ・ピチュ観光経験者が2人いて、どちらも高山病になりマチュ・ピチュ目前であきらめた方でしたので、高山病の予防薬アセタゾラミド(商品名 Diamox ダイアモックス)を医者から処方してもらいました。

事前準備としては、2か月前から毎朝1~1時間半の散歩、夕方泳げるときには1kmを泳ぐことで体力アップを行いました。

その他一般的に言われている対策として

- ・睡眠を十分にとる。
- ・水分を多めにとる（コカ茶は高山病に利く成分が入っているといわれます）。
- ・ゆっくり歩く（観光地で気分が高揚するのは分かりますが、走らない）。
- ・食事はゆっくりと、消化にいいものを食べる。
- ・お酒は飲まない（お酒は標高が低いリマで飲みましょう）。
- ・呼吸を深く吸う（腹式呼吸をおぼえて実行：深呼吸）。
- ・暖かい格好をする（寒いと心拍があがります）。
- ・疲れをしっかりと取る。
- ・お風呂は体力を消耗するので入らない。

高山病の症状は二日酔に似ていて、頭痛や倦怠感があり食欲がなく、吐き気があり時には嘔吐します。この山酔いの症状が現れるのは、高地に到着後6時間~12時間後に始まります（それまでは血中の酸素が消費される）。

旅程により大きく左右される。高地に順応しながらの行程ならあまり心配はいらない。

昔はリマ（標高50m）からクスコ（標高3,400m）に行き、クスコ観光をして1泊し、翌日マチュ・ピチュ観光するケースが普通でしたが、一気に標高が上がることで高山病（体内の血中酸素が6~12時間後には消費される）になる人が多かった。

現在のツアーは、リマからクスコに行き、市内観光後はマチュ・ピチュ村（標高2,000m）まで下がり、ここで1泊することにより体の負担を軽減し、順応する時間を作ります。そこで翌日はマチュ・ピチュ遺跡（標高2,400m）→マチュ・ピチュ村→クスコに戻り1泊してリマに戻ります（今はこのようなコースが多いはず）。

私は、毎晩ビールも飲みました。クスコにいるときは腹式呼吸に心がけました。

ツアーの仲間は私より年上（72歳）の方や、65歳前後女性も6人いましたが全員不調を訴えることなく観光を終えることができました。

もちろん、携帯していた薬は使うことなく持ち帰りました。

※神秘の国ペルーとイグアスの滝《10日間》

総集編ビデオ（38分）

視聴希望の方は

クラウド上にUPしておりますので下記にMail下さい

yojiusa@proof.ocn.ne.jp

編集後記

- ・宇佐代表のマチュ・ピチュ紀行。内容もさることながら、インターネット事情とwi-fi事情を読んでおどろいた。
- ・情報がもっと必要でありながら、もっとも入手しづらいのが海外での旅先。
- ・その常識をくつがえす最新技法が、わかりやすく書かれている。すごい！

（事務局：高橋 肇）