

AFTERNOON TEA

高知大学医学部生理学講座

奥谷 文乃

番外編：富士山登頂記

編集委員として富士登山の経験を編集後記に書いたところ、もう少し本格的にという、小西編集委員長のお勧めにより、突如番外編として執筆することになりました。スポーツクラブ通いは、メタボのみならず精神的なストレスの解消にもすぐれ、三日坊主の私には珍しく現在も続いています。仲間たちには、「今度は何をやるの?」と尋ねられ、長期に休みが取れたら(クビになったら)「四国八十八カ所を歩いて廻る」、もう少し軽めに「自転車で廻る」ぐらいだろうかと考えています。

私は出身が静岡市で、「登ったことなかったの?」と言われることもあります。幼少時叔父が「登らぬ馬鹿、二度登る馬鹿」と言ったことを覚えています。静岡県人でも富士登山が未経験の人は多いように思います。これまで私も特に関心を持ってきませんでした。しかし、50歳を過ぎ、知力・体力の低下を感じるこの数年、もし今果たさなければ一生無理だと思うようになり、連れをさがしました。最初は眼科を開業している友人に、彼女がなるべく休診にしくなくてもよいように、「高知から3泊4日のバスツアーがあって、初日の夕方出発・最終日の朝帰着だし、日曜日を入れれば仕事は1日休診にするだけで済むから」と声をかけたところ、「臨床をなめてるの!」と即拒否。そこで、次にパートの内科医をしている友人を誘ったら二つ返事で賛同してくれました。あとから思えば東京暮らしを経験した彼女がいてくれたからこそ、今回の富士登山は達成できたと思います。準備段階の彼女のてきぱきとした行動に学生時代を彷彿とし、本来私と職を入れ替えた方がいいのではと後悔してしまいます。

結局、二人で体力とも相談し、新宿からの1泊2日ツアーにして、その前泊・後泊はホテルで過

ごし、東京-高知は飛行機を用いるという、無理をしない贅沢な計画をたてました。羽田空港-ホテル間もリムジンバスを用いるという念の入れようです。友人も私も登山は素人なので、スポーツクラブに通って筋トレをしたり、エレベータの利用を止めて階段にしたりと、それなりに準備をしました。業者の説明会やネットの情報、本も富士山のみならず高知県の山に関するものまで購入して情報を仕入れました。幸い西日本最高峰の石鎚山は四国の愛媛県にあります。1982mですから、実際に登る標高差は富士山と大差ないと登山経験者に教わり、練習にでかけました。正直「これなら楽勝!」と自信をつけて帰ってきました。

8月のお盆近くや週末は初詣のような混雑となると知り、7月のうちに1日だけ休暇をもらって平日出発としました。今年は早い梅雨明けで天候に恵まれ、また登頂者もピーク時の3分の1程度で混雑もなく、最高のコンディションとなり、われわれの日頃の行いの良さや納得しておりました。さて、経験された方はよくご存じでしょうが、最も高い山梨県河口湖側の5合目が東京からのアクセスもよく、初心者向けのコースとなります。標高2304mですから、すでに店先のポテトチップスの袋が膨らんでいます。1時すぎにスタートし、7合目あたりまでは大きな困難もなく登れました。富士登山達成を阻む最大の敵は高山病です。森林限界を超え岩場を上がる頃には、意識的に強い腹式の呼吸運動をしよう心がけました。気がつくくと自然に楽な口すぼめ呼吸をしています。上がって行くにつれ、富士五湖の中でも見渡せる湖が増えていきます。森林にかこまれた雄大な景色は圧巻でした。

ツアーに含まれる本8合目の山小屋を目指して、四肢を駆使しながら夕闇の中を登り、7時頃によく到着しカレーライスの夕食をとりまし



ご来光を待つ間に見えた山中湖。ずっと果ては秩父連山らしい。



ご来光を見てとりあえずは一安心。

た。ごろ寝と聞いていましたが、一応女子部屋に6つの寝袋と枕があり、寒い思いもせずに休むことができました。重大イベントである「ご来光」参拝をめざし、1時半には起床、ヒートテックを着込んで2時すぎに出発しました。本8合目は8合目の中でも最も高く、下から大勢上がってくる光の列が見えました。彼らに混じって、また口すぼめ呼吸をしながら、鳥居のところに着いたのが4時すぎ、そこで後ろに満月を背負いながら、東の空が明るくなるのを待ちました。5時前にたなびく雲の隙間から見えた太陽はあつという間に全貌を現しました。さらに、その後「お鉢めぐり」と呼ばれる頂上噴火口の周囲を巡るハイキングを続けました。今度は静岡県側を眺めましたが、残念な



最高点剣ヶ峰（3775.63m）富士山頂気象観測所跡を背景に友人とともに。残雪あり。

がら天城山がうっすらとわかるのみで、駿河湾も故郷静岡市の辺りも雲に覆われて見えません。

そのあと下山を開始し、8時にはまた山小屋で着替えて軽い朝食をとり、ひたすら下り坂を下り続けました。呼吸は心配なくても、次第に暑くなってきて、砂埃の中延々と続く下り坂を歩き続けるのはとても大変でした。石鎚山など比ではありません。「つま先で踏ん張って歩くと、途端に爪を痛めて歩けなくなりますから、踵からすべるように」とアドバイスを受けました。慎重に歩いても、3回ほど尻餅をつきました。とにかく苦しいけれどここで止める訳にはいかない、もう引き下がれない、まさに分娩台に上がって断続的に起こる陣痛に合わせていきんだ出産の体験が甦りました。途中、静岡側からぼっかりと見える大沢崩れの上の端を通りましたが、想像していたよりも小さいのに驚きました。かつては落石による悲しい事故も少なからずあったそうですが、現在は登山道と下山道の分離などにより大分安全になったようです。途中の標識が示す距離は、どう考えても嘘ではないかと思いながら歩きました。予想より大分遅れて、5合目には12時に帰着しました。もう、くたくたでしたが、大きな達成感とともに自分にも余力があるかもという小さな自信を持つことができました。

全身砂まみれで、ツアーの一部に組み込まれた入浴は本当に生き返る気分でした。新宿へ着いて

からは、二人で居酒屋をめざし祝杯をあげました。後日気がついてみると、左足の親指の爪が変色しており、また右足の人差し指の皮膚感覚も少し鈍くなっています。知らないうちにつま先に力が入っていたことに気づかされました。

富士登山には確かにそれほど体力は要らないでしょう。下りはひたすら根性です。ただ、膝や腰に不安のある人には無理だと思います。一泊とは言っても、山小屋では本当に休憩するだけですから（しかし周囲の人には多分軒で迷惑をかけたのには違いない）、前泊で体力を温存して臨むことが重要だと思います。トレッキングシューズをはいて、できれば、背中に荷物を背負って（水分だけ

で2kg近い）平坦ではないところを歩く練習が効果的だと思います。高山病予防もあってゆっくり登ることになるので、登ること自体よりも、腹式呼吸をする練習が役に立つように思います。

折しもこの原稿を仕上げる直前、文化審議会が鎌倉とともに富士山を世界文化遺産候補として推薦することを了承しました。単に高さや景観のみならず、多くの日本人の心のよりどころとしての価値が認められつつあります。日本人なら（日本人でなくても）一度は登ることを強くお勧めします。さあ、未体験の方々、是非チャレンジしてください。