

5. 海外のどのような山をどのように歩いてきたか

(1) 海外の山歩きには新たな備えが求められる

・気楽にアコンカグアに出かけた

次の表のように 14 回出かけているが、

「還暦を過ぎたころ、歩けるうちに海外の高峰に一度は登っておこうということになり、限られた紙情報をもとに検討し、氷河登行の経験が無くても登れる、最も高い山アコンカグア 6962m(アルゼンチン)を目標に置いた。」

「最初で最後」のつもりで登ったアコンカグアで氷河の美しさに魅せられた。麻薬に手を出したようなものである。」

とすでに記したように、確固たる考えがあったわけではなく、また「初が取り柄のボタ山登山」と冷やかされても未踏峰に登りたいなどの目標も端からない。

・時間・経費・体力・技術が国内山行と桁違いに異なる

海外の山は遠くにあり、大きく、そして高いことから、国内の山行とは大きく異なる。長い日数がかかり、経費も嵩み、高度を克服する体力や氷河を歩く技術も必要となる。とくに体力、技術は国内で経験できるものではない。さらに人生の第 3 期に山歩きを始めた者には、有り余るほど時間があっても非日常の世界に長期間身を置くことは難しく、その後の生活を考えれば経費に余裕がない。

年齢	山名	高さ	山歩きの態様		登頂の成否
62	アコンカグア	6962	自己手配	なかまと2人で	6400mで敗退
63	アコンカグア	6962	自己手配	単独	登頂
66	デナリ	6194	国内公募		荒天で敗退
67	チョー・オユ	8201	国際公募		登頂
69	イシンカ	5530	自己手配	なかまと	登頂
	ピスコ	5752	自己手配	なかまと	登頂
	ワスカラン	6768	自己手配	ガイドと	登頂
70	アネット	3404	自己手配	ガイドと	登頂
	ペルリード	3353	自己手配	単独	登頂
71	ムスタグ・アタ	7546	自己手配	なかまと2人で	荒天等で敗退
73	Co Venetanani	5408	自己手配	ガイドと	登頂
	ワイナポトシ	6088	自己手配	ガイドと	登頂
	イリマニ	6439	自己手配	ガイドと	登頂
74	グランド・ティトン	4197	自己手配	なかまと2人で	敗退
75	エルブルース	5642	自己手配	ガイドと	登頂
76	レーニン峰	7134	自己手配	ガイドと	敗退
77	コロラド14ers	4200超	自己手配	なかまと	2座登頂、2座敗退
78	ザンスカール山脈	4970	自己手配	ガイドと	縦横断
	ストク・カンリ	6141	自己手配	ガイドと	敗退
79	フィテン	4376	国際公募		登頂

・山歩きの態様を模索した

アコンカグアに初めて出かけ、いろいろな海外山行の態様があることを知った。整理してみると

- ①公募隊に参加する
- ②自己手配、ただし現地でガイド山行する
- ③自己手配、ただし現地で BC 管理等各種手配を依頼する
- ④自己手配、現地でもすべて自己対応をする

となる。

私の態様をこれに合わせて整理すると

- ①デナリ、チョー・オユ、ファイテン
- ②ワスカラン、アネット(ピレネー)、ワイナポトシ、イリマニ(ボリビア)、エルブルース、レーニン峰、ザンスカール
- ③イシンカ、ピスコ(いずれもペルー)
- ④アコンカグア、ペルリード(ピレネー)、グランド・ティトン、コロラド 14ers

となり、公募隊参加は 3 山行のみで、多くは現地でのガイド山行を自己手配している。

・公募隊に参加すること、現地ガイド会社を見つけることは難しい

公募隊、現地ガイド会社ともに顧客を安全に登頂させることにきわめて熱心で、ノウハウも開発している。その確実を期すためにそれまでの登山歴、経験年数、年齢に一定の制限を課している。

デナリの国内公募隊参加申し込みの際は私の能力を知るガイドに確認するようにお願いしたことはすでに記した。また、海外の現地ガイド会社に接触した際には、まず

高齢であること

しかしヴェテランでなく新人であること

どのように早発ちしてもよいから、可能な限りゆっくり歩くこと

等を伝えることにしている。

山岳保険を見つけることも難しいことについてはすでに記した。



ファイテン国際公募隊のメンバー 50 歳前後で強い

・休まず、長く、そして速く歩くことができるか

次の写真はアコンカグアで見た、チームが一糸乱れることなく一定の速度で歩く様である。とてもついて行けるものではないと思った。

国際公募隊やガイド山行では「休まず、長く、そして速く歩く」ことが基本にあるようだ。



氷河の山では気温が上がる前に、また天気が崩れない前に行動を終わる必要があることは理解できるので、単独のガイド山行における「どのように早発ちしてもよいから、可能な限りゆっくり歩く」という申し出は、公募隊やグループガイド山行では通用しない。

79歳のフィテンの国際公募隊では氷河登行に私より馴れないメンバーがおり、私が迷惑をかけることはなかったが、すでに記したように BC までのトレッキングや C1 からの下山では遅れた。

80歳のときにアルプスに物見遊山した際ブライトホルンのグループガイド山行に加わり、30～40代の4人と一緒に標準時間の登り2時間、降り1時間半で歩いた。アイゼンを着けての登行時には問題はなかったが、平地歩行時の速さにはついて行くのに苦勞した。

・自己手配する

自己手配するのは、経済的な理由にもよるが、

公募隊の速い歩きについていけない、

日程が厳しい、

時間が十分にあるという高齢者の利点を活用する、

ことからである。

例えば、ワスカラン(6768m)の高度順化のために最初に登ったイシンカ(5530m)の行程は、次のようによく言われる「年寄りの半日仕事」が基本になっている。すでに記したように高齢者は時間に恵まれており、これで不足する体力等を補うことができる。

	公募隊	私たち
登山口	3470m	3470m
1日目	BC4120m泊	3925m泊
2日目	頂上往復 BC泊	BC4120m泊
3日目	下山	4790m泊
4日目		頂上往復 BC泊
5日目		下山

自己手配の場合現地の知見に欠けることから、情報を持ち寄ることが不可欠であり、山の会の会員とチームを編成することが多い。

・旅する力

自己手配の山行に不可欠なものは、「旅する力」である。円滑に登山口到着することで山歩きの楽しさは倍加する。

若いころから憧れていた次のような先輩等に学ぶとともに、

中根千枝『未開の顔・文明の顔』

犬養道子『お嬢さん放浪記』

小田実『何でも見てやろう』

沢木耕太郎『旅する力ー深夜特急ノート』

Web 上に溢れる情報をサーフィンしている。



グランド・ティトン国立公園(アメリカ合衆国)のキャンプ場

・珍しく丁寧に記録を残してきた

アコンカグア登頂後、初めて登山報告を記した。構想、計画、実行にわたって山行に対する想い入れがある、構想段階から参考にした先行者の報告にお返しをする等からであろうか。

これがその後の山行に引き継がれ、珍しいことであるがフィルムカメラの写真を除き記録を残している。



（２）高度順化に腐心した

・高所登山は難しい

高所登山を難しくする要因は

天気が激しく変化する、

標高が 100m 高くなると 0.6℃、風速が 1m 増すと 1℃下がり、寒い、

標高 4000m で 0.61 気圧、6000m で 0.47、8000m で 0.35 で あることから、空気が薄く、血中酸素濃度 SpO₂ が下がり、体調を崩す

出国して帰国するまで、また頂上を往復して BC に戻るまで行程が長い、
ことにある。

その症状は、頭痛、消化器症状、疲労・脱力、めまい・ふらつき、睡眠障害の程度を 0、1、2、3 のスコアで計る AMS スコアで確認できる(増山茂「トレkkerのみなさんへ:急性高山病について」
www016.upp.so-net.ne.jp/JSMM2006/pdf/trekker_AMS.pdf) が、血中酸素濃度 SpO₂ をパルスオキシメーターで計ることで知ることができる。63 歳のアコンカグアではパルスオキシメーターの存在すら知らず、AMS スコアで確認した。



・デナリ、チョー・オユの公募隊で習う

アコンカグアでは自己流でダイアモックスを服用したが、デナリではこれを止めることを勧められ、安心して実行し、成功した。

チョー・オユでは倉岡裕之ガイドから高度順化についてもいろいろ教えていただいた。例えば、吐くだけでなく、積極的に吸う、それは下山時も同じ。これは常に心掛けている。

・目標とする山により高度順化の対応は異なる

SpO₂ を維持・改善するため

①高度を順次上げ、高度に順化する

②疲れない。無理しない

素人の私には高度に順化してないこととバテていることの区別が付きにくい

③アルコールを摂取しない

理屈抜きで、私は全ての山行で入山後絶っている

④高所滞在時間をできるだけ短くする

⑤酸素ボンベから酸素を吸引する

チョー・オユでは 7000m から 2L/分 吸引した。

(先般、入院・手術した際、手術中は 3L/分、手術後 2L/分 を吸引させる、入院中は

SpO₂ が 90% を切ると、酸素を吸入させる、とのことであった。)

を行った。

上述①の、順次高度を上げる態様を 14 の山行のうち高度 5000m 以上についてみると

①目標とする山の麓に BC を設け、そこから例えば C1 タッチ、C1 泊・C2 タッチを経て、登頂を目指す アコンカグア、チョー・オユ、エルブルース、レーニン峰

②より低い山を 2、3 座登り、最後に目標の山を目指す ワスカラン、イリマニ、ストク・カ
ンリ

③キャンプを順次上げ、登頂を目指す デナリ

であった。



チョー・オユで初めて酸素を吸入した。倉岡裕之ガイド撮影

・高度順化の効果を確認した

チョー・オユでパルスオキシメーターをお借りし、SpO₂ を測定して以降、山行ごとに比較的に測定のし、次のような高度順化の効果を確認した。

①SpO₂ は体調が良くないと低い。

SpO₂ が低いことは高度に因るのか体調に因るのか素人が判断することは難しいことはすでに記した。

②「C1 タッチし BC へ、C1 泊・C2 タッチして BC へ」のように高所から同一地点に戻ることにより SpO₂ 値は高くなる。

③同一地点の滞在が長くなるにつれ、SpO₂ 値は高くなる。

・行動できる SpO2 の限界値は 73~70 辺りである

以上の測定値から見て比較的楽に行動できているときの SpO2 の下限は 73~70 である。これまで天候不良に自身の体調不良が重なり、敗退した次の 2 例では SpO2 が 70 を切っていた。

例1 ムスタグ・アタ

順調に高度順化し、6700m までタッチ済み

アタック時同行者のリタイアで C2(6200m)に戻り、1 泊したときの SpO2 は夜 80、翌朝 70

翌日の C3(6800m)では 65~80 と乱れ、その翌朝も 59 と極めて低いが、体調は良く登頂に向け、出発した。

直前の降雪でスノーシュー登行となり、体力を消耗したこと、手が冷たくなり、ついにはストックを握れなくなり、これにホワイトアウトも加わり、7200m で敗退した。

例 2 レーニン峰

順調に高度順化し、5070m にも 1 泊済みで、ABC(4400m)では速足で歩けるくらいであった。しかし、C2(5400m)への登りには難儀した。途中の最高点で SpO2 73、到着時 78、1 時間の入念なストレッチで筋肉痛も回復し夕食後 79。

熟睡できた朝の 66 には驚いた。深呼吸しても 70 にしか回復せず、外に出て少し動いても 70 で、ABC に戻ることにした。その途中の体調も極めて悪かった。

・加齢とともに SpO2 は低下するのか

増山教授はエヴェレスト街道トレッカー(17 歳~71 歳の 414 名)の SpO2 を測定し、

①高度により

2350m で 93.2%

2700m で 91.1%

3500m で 85.8%

3900m で 84.5%

4400m で 82.6%

4800m で 78.7%

と低下する、

②50 歳を境に数ポイントの差がある、

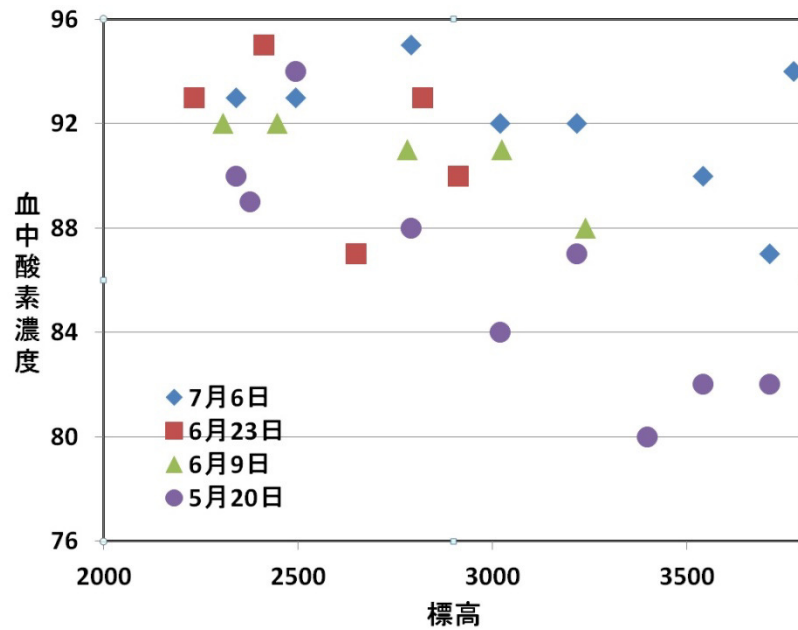
ことを報告している(増山茂「トレッカーのみなさんへ:旧姓高山病について」前出)。

私の SpO2 記録で検討してみたが、標本数が少なく、母集団も一様でなく明解ではないが、加齢による SpO2 の低下はみられない。

・富士山登頂は高度順化に有効か

この検証もきわめて困難である。

次の図は平成 29 年 5 月から 7 月にかけて 4 回登った際の登り時の標高と SpO₂ である。登頂の回を重ねるごとに SpO₂ が改善する傾向にあることから、効果があると言えるのではないだろうか。富士山は国内最高の高所であり、しかも手近な山であり、続けたい。



[\(目次に戻る\)](#)

[\(次項に進む\)](#)