



## 「如何に山を下るか」

堀 恒樹

私が初めて参加したのは「クマさん会山行年表」を見ると、1997年10月25日箱根外輪山の明神ガ岳(1163m)で、当時52歳でした。それ以来、19年も経ったことになりません。

これまでを振り返れば、高い山に立ちたいと国内では3000m峰を中心に、海外まで足を延ばしてきました。3000m主要14座に登頂し、69歳で自己記録となる6000m峰のストック・カンリ(6153m)に登頂することが出来ました。“70代では7000m峰に登りたい”と意欲だけはまだ衰えません。<Soaring70's>と自分で景気づけしています。

高所での心配は高山病です。パルスオキシメーターという簡単な機器があり、指先にクリップを挟むだけで心拍数と動脈血中の酸素飽和度( $SpO_2$ )を測定することができます。酸素の多い下界では、心臓病でない健康人では100%に近い値(私の場合は98%)です。

高度が高くなって、気圧が低く(=空気が薄くなる)になると、酸素飽和度( $SpO_2$ )は下がって行きます。「登山の運動生理学百科(山本正嘉著)」によると4000mで約80%、7300mで50%、8500mでは30%程度にまで低下するとなっています。80%以下という値は、心臓病患者なら集中治療室で酸素吸入が必要とされるレベルです。50%では脳細胞に損傷が起こり、30%になると死亡するとのこと。

「高山病になる」「ならない」は体力や性別にはあまり関係がないようです。北アルプスなどでの経験充分な屈強な男性が高山病でリタイアする中、70歳近い女性がゆっくり歩いて無事に6000m峰に登頂していました。この男性は、5000m近くでの $SpO_2$ 値が60%台でした。

これまで5000m以上の高所を3回経験しましたが、高山に登ってみて、高山病になりにくいことが自分の強みだと思えます。私の $SpO_2$ 値は、高度馴化がうまくいった結果5000m以下では80%台をキープしていました。高山病予防薬(ダイアモックス)の効果もあったのかもしれませんが。

加齢による体力の衰え、筋力、特に瞬発力はかなり落ちてきたと自覚せざるを得ません。“アンチ・エイジング”というのは、ある年齢(例えば60歳)でフリーズさせるようなスタティックなイメージをかつては持っていました。しかしどうもこれは違うようです。60歳の方は1年後には61歳になります。(あたりまえです)

放っておけば61歳になる肉体を60歳に留めておくには、一歳若返らなければならないということです。“加齢という川の流れて逆らって必死にそこにとどまる”これがアンチ・エイジングということでしょう。60歳に留まることが無理でも、せめて一年後に60.5歳で止めるように努力したいものです。

しかし、いずれ遠くない将来、ハイキング派への転向、そして登山から引退する日が来るのでしょうか。これからの10年間は「如何に山を下るか」を考えながら山登りをする事になりそうです。