

シンポジウム2 セブンスミッター医療関係者は語る

体験から得られた高所遠足登山

河野千鶴子



50歳になるまで登山道を歩く事が登山だと思いこんでいたが、岩、沢、アイスクライミング、ヤブ山などの分野に出会い、多様な登山の楽しみを知った。53歳で初めて海外登山を経験し、夢でしかなかった高峰登山が実現した。中高年になっての先鋭的登山は考えられず、「元気で出かけ、元気で帰る事」を鉄則に掲げ、自分の体力や技術を考慮した登山隊を組織した。登山前はトレーニング（運動、食事、睡眠）を試行錯誤しながら実行。登山中は高度順応を最優先し、7000m以上では酸素を使用した。登山後は、日程、酸素ボンベ使用数、身体症状、使用した薬剤などの項目を検討し、次回登山計画の参考にした。

- ① 何もかも初めてのチョーオユウ（8201m56歳）は登山前の3年間に5000m峰~6000m峰~7000m峰登山を経ての成果であり、最終キャンプ7375mから826mの登下降に16時間要した。シェルパ2人と酸素は3本を使用した。初めての高所登山感覚を体験した。
- ② エレベスト（8848m57歳）は、直前に高度順応の為ナヤカンガ峰5846m登山を行い、体調を整えた。最終キャンプ8300mから548mの登下降に21時間30分要しシェルパ3人と酸素4本を使用した。同日に隣り合わせのテント場で交流していた韓国チームの遭難死、日本人女性の突然死などに直面した。高所登山の生命の危険性を直視できた。
- ③ シンシャパンマ（8012m64歳）は2009年秋に悪天の為C1から敗退した。再チャレンジを2010年6月に行い、最終キャンプ7300mから712mの往復に21時間30分を要した。シェルパと登頂は出来たが、深雪に登頂予定時間を大幅に超過し、3本の酸素を使い果たし、最終キャンプまで30分の所で行動不能に陥り、シェルパに置き去りにされたが、先に下山したアメリカ隊のシェルパに救助された。この間の15分間の記憶が定かで無い。酸素依存と好天がピークへ向かわせ、撤退の決断ミスが招いた結果である。
- ④ マナスル（8163m64歳）はシンシャパンマ(8012m)5月登頂、ワイナボトシ（6088m）6月登頂の連続登山を経て、最終キャンプ7400mからピークまでの763mを登り、C2（6350m）までの1813mを下降し、2人のシェルパと酸素3本を使用した。酸素を約6000mから使い、上部キャンプを4か所に設定した。これまでのトレーニングや玄米食を中心にした食事など体調管理は勿論、酸素の威力、シェルパの安全管理能力等の総合力が成功に繋がり、高所遠足登山を楽しみ満足のいく登山であった。

日常のトレーニング（ノルディックウォーキング1時間、10キログラムを背負っての炊事、洗濯、掃除、近郊の里山ハイキング、玄米食）などに併せ、多くの情報収集と実体験から、



中高年になっても高峰登山への道は開かれている。トレーニングは程良くこなし、体調チェックは登山医学専門医に相談する。本番は自己体力を全開し、酸素とシェルパの助けを借りて登る。こうしたスタイルが中高齢者になった私の夢の実現と高所遠足登山の楽しみ方である。

8000m峰4座比較

山名	チョーオユー	エベレスト	シシャパンマ	マナスル
標高(m)	8201	8848	8012	8163
年齢(歳)	56	57	63	63
キャンプ数	3	3	4	4
最終C標高(m)	7400	8300	7300	7400
当日登高(m)	830	550	710	760
当日下降(m)	830	550	710	1813
当日行動時間数(時間)	16	21:30	21:30	10:45
使用酸素ボンベ数(本)	3	4	3	3
同行シェルパ数(人)	2	3	2	2
最低SPO ₂ 値(%)	44	53	60	70
最低SPO ₂ 値の標高(m)	7000	6300	7300	7400
最高脈拍値(回/分)		78	114	88
最高脈拍値の標高(m)		6300	6400	5800
頭痛	軽度	強度	軽度	ほとんど無し
吐気・嘔吐	無し	軽度	無し	無し
顔の浮腫	軽度	中等度	軽度	無し
呼吸苦	無し	強度	軽度	無し
記憶障害	無し	無し	有り	無し
下痢	軽度	強度	軽度	ほとんど無し
凍傷	無し	無し	軽度	無し
使用した口腔内器具				マウスピース
主に使用した薬剤	バッフリン、ロペミン、ビオフェルミン、PL顆粒、タケプロン、点眼薬、マーズレンS、抗生物質、総合ビタミン剤、サプリメント等			

(略歴) 1946年生まれ、2男1女、助産師、看護師

職歴 県立鹿児島島保養院、国立京都病院、日本大学板橋病院、日本大学医学部研究補助員

登山歴 15年、1999年ネパール初海外登山後、7大陸最高峰登頂、8,000峰4座登頂

連絡先：抄録集に掲載