



目次

「針葉樹十一号」の前夜……………石原 脩	2
東南チベット・四川踏査行	
ゴルジュの国の未踏峰から	
大渡河の知られざる山々へ…中村 保	4
キリマンジャロ紀行	
……佐藤恭・遠藤晶士・蛭川隆夫・小野肇	8
雪山讃歌……………金子 晴彦	17
わー、アルプスみたい！……………若林 貴之	20
十三参りで飯豊登山……………斎藤 誠	20
アジア往復旅行1年2カ月……………田形 祐樹	23
雨飾山ふとんびし右岩峰中央稜	
「忠実リッジ」ルート登攀…山田 秀明	25
会員だより……………	29
新年会への返信八ガキから……………	29
中村保氏、日本山岳会名誉会員に……………	30
芦安に針葉樹文庫開設……………	30
月見の宴……………中村 保	31
ヨーロッパ帰国報告……………	31
三月会通信（10月～2月）……………	32
編集後記……………	36
表紙写真「キリマンジャロ遠望」撮影／小島和人	

発行日 2009年4月10日
発行者 針葉樹会
印刷所 ヤマノ印刷(株)

針葉樹会報 第 114 号

編集人 小島 和人
〒241-0817
横浜市旭区今宿町 2-60-1
会報幹事／小島和人、井草長雄
川名真理

キリマンジャロ紀行

佐藤恭・中川滋夫・遠藤晶土・
蛭川隆夫・小野肇・小島和人

出発まで

蛭川 隆夫（昭39年卒）

人生はひよんなことから

それは、遡ると2007年3月、ある酒席での小野さんの一言「キリマンジャロ行きたいですね」から始まった。そのときは小野さんの心意気を講える応答をしたのだが、5月の「昼から会」で岳友Kが仰天発言。「蛭さんが（小野さんと）キリマンジャロに行くというので、わしもそうすることにした」。「えっ、自分に行くとは言わなかったぞ」とその場では否定したが、帰宅して「自分の人生コースは案外こんなことで決まってきたな」と考えた。そうしたら「行きたい！」という気持ちも沸々と湧いてきて、幹事役を買って出た。7月になって、手配ツアー（気のあった者が希望の日程で行動する旅）とする。DoDoWorld社（ナイロビの旅行会社）を使う、時期は2008年12月とするなどの基本路線を決めた。

旅行会社の社員でもないのに

9月から、針葉樹会内外の隊員募集とともに、資料探しと情報集めを開始。佐藤さんがアメリカ駐在時代に買求めた何冊ものガイドブックが大変に役立った。もう一つ有効だったのがインターネット。今回の旅は、メールも含めてインターネットがなければ間違いなく実現しなかった。

幹事としては、一番困ったのが航空券。当初予定していた呼び寄せチケットが、ケニアの法改正で不許可となったのだ。日本で自分たちで手配せざるを得なくなったわけだが、格安チケットとはなんぞや、その種類はなど、基礎知識の勉強から始めることになった。くわえて、ビザ取得、イエロー・カード（黄熱ワクチン接種の証明書）取得、旅行保険、健康診断……。さらに、現地の土産物屋の所在、飲用水ボトルの調達方法などに至るまで、調査課題は次々と出てきた。ギブアップして旅行会社の主催ツアーに切り換えようかとも考えたが、手作りの旅の魅力を捨てきれず頑張ることにした。

キックオフ

年が変わって2008年の4月。第一次会宿で富士西麓に集合。長者ヶ岳/天子ヶ岳を往復後、宿でキックオフ・ミーティング。最

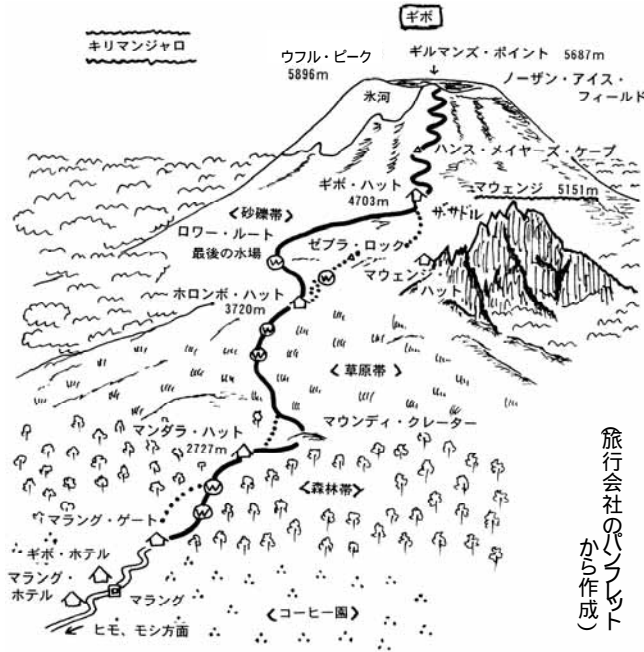
大のテーマであるチーフ・リーダーは、中川さんが引きつけてくださった。あわせて個人装備（佐藤・食糧（小野）・医療（蛭川）・会計（小島）・記録（遠藤）と各係も決まった。もう一つの懸案は、旅行時期。11月の大雨期を挟んで10月から翌年の2月まで、各人の都合や希望はばらばらだったが、そこは就任したばかりのチーフ・リーダーの裁断で、10月13日の満月の日に登頂と決まった（真夜中に最終小屋を出るので、満月の月明かりをあてにできる）。

松野ドクター

第二次の合宿は、7月の山形県の寒河江と仙台。まず、松野病院長（小野さんの友人のJAC会員）ご夫妻のご案内で障子ヶ岳登山。朝日岳を真南方向に眺める位置にある山だ。松野ドクターは、登山中それとなく我々のフィジカル・チェックを行っていたらしい（下山後「合格ですね」と笑っていた）。仙台の病院に移動して健康健診。精密検査要すとなったのが私を含めて3人。松野ドクターには、車の運転から、健診の差配、パルスオキシメーターの入手、ダイアモックスや各種救急薬の用意に至るまで、大変にお世話になった。

低酸素トレーニング

第三次の(準)合宿は、8月上旬の富士山。佐藤・遠藤・小島さんに加えて、富士山にまだ登っていない妻の紀巳子と長男のお嫁さんというメンバー。言うまでもなく高度順化のためだが、それには往復するだけでなく頂上で一泊するのがより効果的。出発間近の9月の方が望ましいがその頃は小屋が閉まっていたので、8月とした。八合目で、不調の紀巳子が前進を断念。7月末から体調不良の私も



旅行会社のパンフレットから作成)

付添を言い訳として下山。

9月、やり損ねた富士山の再チャレンジは諦め、お金はかかるがMURABAH CAMPのトレーニング回数を増やすことにした。最初の高所テストでは、動脈の硬さは67歳男性の標準範囲と出て安心し、肺活量は54歳なみとの判定に内心得意になり、閉眼片脚立ち(パランス)の81歳相当にはがっかりきた。昼間の歩行器トレーニングは、3000m台から6000mまで高度を上げながら累計8時間。夜間睡眠は2回(3800mと5500m)。呼吸法(腹式呼吸)の講習は参考になった。また、高所では眠れなくてもあせることはない(むしろ起きている方がいい)と言われたのは安心した。総じて、低酸素室トレーニングは効果があったと思う。

最後に(高崎・本間・竹中3氏に国内緊急連絡窓口を引き受けていただくなど)緊急連絡網を整備して、10月6日の出国日を迎えた。

登頂報告

遠藤 晶土(昭37年卒)

10月6日 羽田から関空へ。

18時30分、羽田空港にキリマンジャロ山行隊6名が集合。メンバーは、佐藤恭(昭33)、中川滋夫(昭36)、遠藤晶土(昭37)、蛭川隆夫(昭39)、小島和人(昭40)、小野肇(昭40)。(これからは皆様をイニシャルで表記しますので、Sは佐藤さん、Nは中川さん：と読み替えてください。)

羽田から関空。そこでエミレーツ航空に乗り換え、ドバイ、さらにケニアの首都ナイロビへ。往路、復路の便の選択からチケットの手配まで、今回6名のパーティー幹事役を買って出たHがしてくれた。彼は、本来なら旅行会社に丸投げするこのツアーをほぼ独力で作り上げた。彼がこの半年間、現地と毎日、あるいは日に数度のメールをやりとりして立てたスケジュールは、単に経済性だけでなく、各人の我侷を吸収した、痒いところに手が届く、完璧なものだった。

10月7日 ドバイ経由でナイロビへ。

14時50分 ナイロビ着。乗換えが多いので、羽田で預けた荷物が出てこない場合を想定して、登山靴やら小型の酸素発生器など、

現地で購入または借用できない器具、薬品などは手荷物として機内に持ち込むという、周到な準備をしたのだが杞憂。預けた荷物はスムーズに出てくるし、入管・税関も、出迎への現地旅行会社の車に会うのも、問題なし。雑踏のナイロビ市内を抜けて、ホテルに送ってもらい、チエックインもそこに日本大使館の出迎えの車に乗る。このナイロビ如水会がアレンジされた経緯は、「橋畔随想」にKが簡明に記載している。

10月8日 ナイロビからタンザニアのモシへ。

5時 起床。6時 食事。7時 迎えのバスに乗り込み出発 22 1600m。

私はこのパーティーの記録係。記録係が無能なために命を失った登山の例は聞いたことがないので、皆は安心して私を任命し、私も安心して引き受ける。

昼、ケニアとタンザニアの国境を越える。各人が書類にチョコチョコと記入すれば、ここも問題なくケニア出国、タンザニア入国。

15時35分 モシのホテル着 32 810m

17時、ホテルからのブリーフィング。このホテルの宿泊客は、ほとんど明日からキリマンジャロを目指す。その客が中庭に集められる。「老」は我々6名のみ。残りの約40人は世界各国からの屈強な「若男女」。ホテルから

の一般的注意があつて、引き続き各パーティーに分かれ、チーフ・ガイドに紹介される。我々のチーフ・ガイドはウィルソン氏。57歳、登頂歴1000回というベテラン。Hの膨大な頭の中の資料にもその名が入っている由で大安心。19時30分、夕食。すぐ睡眠：とはいかない。SpO₂測定。これもHが測定器（パルスオキシメーター）を持って各人の部屋へ。各人の「高所体調管理表」（SpO₂測定表）も記録係の担当だが、測定器が不調になつて途中でウヤマムヤになりました。

10月9日 モシからマンダラ・ハットへ。

6時30分 朝食。8時 各人ホテルに置いていく荷物、山へ持っていく荷物に分け、チエックアウト。8時50分 迎えのバスで出発。

ホテル2階のテラスからキリマンジャロがよく見える。鶏鳴。絶え間ない小鳥の囀り。これは、Nが撮影したビデオの冒頭を飾る名場面だ。ビデオではSとNがキリマンジャロ登山ルートを論じる、落ち着いた会話を聞くこともできる。

9時50分 マラング・ゲート 1500m
20。11時 出発。

ゲートといつても門戸が閉ざされているわけではない。申し込んであるガイド4名、ポーター12名、コック、ウェイター数名の一大サ

ポーター隊がここに集まる。ポーター達の荷物分けなどを待つ時間、ゲート事務所前の売店を覗く。日本の博物館の売店と同じく、少し高いかもしれないがここでしか買えないキリマンジャロ・グッズがある。

サブザックには、水と支給されたランチ・ボックス程度しか入っていない。軽々と、ボレボレでもはや日本語になつたような「ゆっくり」の意）歩き出す。

「何故山に登るのか？」「そこにあるからだ」この有名な問答も、最近はこれで終わらない。「何故、この山はここに「ある」のだ？」の問に答えねばならない。キリマンジャロ山は複成火山。750万年前に噴火。地球の年齢45億年に比較するとつい最近だが、人類の歴史に比すると大昔だ。アフリカ人もこの大噴火の被害を受けなかったのは、ご同慶の至りだ。

15時 マンダラ・ハット着 2730m 20。

ロツジは、1部屋（4〜6人）が背中合わせで1棟。約10棟が各宿泊地にある。ポーター達は、テント。食堂、炊事小屋、男女別トイレは、別棟。したがって登山客はすべて予約制。ガイド、ポーターなどの同行は、予約と同時に義務付けられている。富士の小屋の超過密に比べ優雅な山行きが楽しめるが、富士山その他日本の山にこのような定員

制を強いたら、大衆国家の日本人は黙ってられるだろうか？ 大混雑の日本の山も貧富の差がない「日本の良さ」とも考ええるのだが。

このキリマンジャロ国立公園の小史¹ 1961年タンザニア独立、1973年2700m以上を国立公園に指定、ノルウェーの援助でマンダラ・ハット、ホロンボ・ハット建設、1977年オープン、タンザニアの外貨獲得への貢献度は……調べていません。

16時〜17時 マウンデイ・クレーター往復。17時30分 夕食。

夕食時に3名のアシスタント・ガイドがウィルソン・チーフから紹介される。この儀式は友好のためだけではない。「契約」どおりの人数がたしかに雇われているかの我々の側からの確認だと、Nが言う。治にいて乱を忘れず。外国慣れしているNリーダーは、山以外でも、まことに頼りになる。

10月10日 マンダラ・ハットからホロンボ・ハットへ。

6時 起床 外気10。7時30分 出発
12時 ランチ・スペース 3280m
20。14時20分 ホロンボ・ハット着 3780m 19。

ランチは、テーブルとベンチと、少し離れてトイレが備え付けてあるランチ・スペース

でとるのだ。今日のランチ・スペースには、小動物の30センチほどの頭骸骨が転がっていた。ウィルソンに聞くとオオネズミだという。ガイドはなんでも知っていなければならぬ。このパーティーには、山の植物、鳥の権威Sがいる。Sの高度な質問に、ガイドはかなりの確に答えていたようだ。曰く、エリカ、マウワイ、マジヤン、シユワロン。ちよつと珍しいのがセネシオ、アンクラス。鳥の名もいろいろ。ところが、Sが初めて見たという驚の名を記録した私のノートには「ナントカイーグル」。ゴメンナサイ。

夕食時、各人に記録用の 今日の一言 を依頼した。H「探していた女性のポーターがいた！」、N「将来はここはバスが通るだろう」など。

10月11日 ゼブラ・ロック往復 ホロンボ・ハット連泊。

5時 起床 2。8時40分 出発
10。10時10分 ゼブラ・ロック 3835m 12。12時 ホロンボ・ハット着

背中には水だけ。緩い登り。高度順化のための散策。昨日来のOのトップのポレポレ振りがガイドを含む全員から絶賛を浴びる。

こんな広々としたゆったり道でもトップ以下整然と一列になって歩くチームワーク。同

じ釜の飯を食べた山岳部OBとの山行きの良さをしみじみと感じる時だ。

キリマンジャロがいよいよ近い。1889年、ドイツ人マイヤーが初登攀。彼が頂上を目指した理由はなんなのか？ 日本の山が登られるのは、富士に始まり、槍、剣など宗教的理由が多い。それに対し、西欧の登山の動機は？ キリマンジャロは、不規則な国境線の引き方で旧ドイツ領のタンザニア領になっている。これがマイヤーがドイツ人だったためだとしたら、俄然彼の登頂の目的はキナ臭くなってくるのだが。

いつのまにか、夕食の献立も記録の対象になった。今夜は、スパゲッティ、ミートパイ、野菜の煮込み、パッションフルーツ、オレング。毎食、各料理をSが厳かに判定していく。ランチは、excellent、good、fair、poor、そしてnot acceptable。エクセレントを買ったのはスパゲッティ。今日の一言 でOが曰く「食事が細いNが手を出したほど今日のスパはおいしかった。Hは3杯たべた！」

Oは食料担当。Nを氣遣って次の日は日本からの「にゅうめん」を炊事場に持参し、コックと一緒に作って食膳に供した。Nだけでなく、我々も食が進んだ。

10月12日 ホロンボ・ハットからキボ・ハット

トへ。

6時 起床 マイナス2。7時30分 出発。9時10分 休憩 3815m。12時30分 ランチ。14時 キボ・ハット着 4750m
8。17時 夕食 9。

最初にキリマンジャロが姿を現したときから、左の肩の蝶々型の雪深が目を惹く。左の肩は……アレッ、こっちは南面だよ。あっ、そうか、ここは、南半球。南北が逆なのだ。だから、夜中空を見ても馴染みの星座がない。北極星がない南半球はどのように「南緯」を決めたのだろうか？

キボ・ハット間近のささやかな急登に息が切れる。いよいよ明日は登頂かと、緊張する。

今日の一言集。S「富士ならここは5合目。ギルマンが9合目。そこから大変」。N「キナル以来の4800mで、なんとなく高度の影響を感じた」。H「前日までは写真を撮っても簡単に列に戻れたが今日は苦しかった。Sのゆるぎない足取りに改めてSの偉大さを感じた」。K「長かったけど、なんとなくいちゃった」。O「カメラを落とした。明日拾って帰ろう」。

Sの「偉大さ」は、Hのみならず全員が感じ入っている。言葉を交わす外人達にKが「He is the oldest but the strongest」と紹介し、76歳とSの歳を伝える。皆「incredible」と

絶句する。ガイドも一目も二目もおき、たびたび荷物を担ごうと申し出るのだが、Sは相手にしない。

今日の夕食は、ジャガイモのスープ。Oの評価「good」。

10月13日 キボ・ハットからギルマンズ・ポイント。さらにホロンボ・ハットへ。

前夜22時 起床。23時 出発 マイナス10。0時〜0時30分 酸素発生器使用。2時40分 ハンス・メイヤーズ・ケープ 5150m マイナス10。6時〜6時30分 ギルマンズ・ポイント 5685m 0。8時〜10時 キボ・ハット 5。14時 ホロンボ・ハット着。

いよいよ登頂日。この、たった一日のために、我々は1年以上の準備を重ねてきたのだ。岩も雪もないキリマンジャロは、夏の富士と同じく、登っても自慢できる山ではないだろう。しかし、キリマンジャロ山には夏の富士では経験できない「高さ」と「寒さ」がある。6000mの「高さ」は、これもHが周到に手配したMURRA BARR CAMPの低酸素トレーニング・ルームにたびたび通つことで我々の多くは体験できた。これは心と身体の準備に大いに役立った。しかし、ガイドブックにあるマイナス20の頂上の温度は未経

験だ。起床と同時に、持参の衣類をあれこれ考えずすべて着込む。下山後、この日の服装を全員に書き出してもらった。上半身7枚、下半身5枚の重ね着、靴下2枚、手袋2枚。ここいらが標準だろう。それに皆が付け加えたのがホカロンだった。私も当然持参した。ところが、ホカロンのビニール袋が破けない。焦る。「ホカロンが出ないヨ」。70歳の後輩が71歳の先輩Nに泣きつく。Nは、黙って受け取り、簡単に開けて、黙って返してくれた。助かったー！ 用意の両面テープで下着のあちこちに貼り付け、手袋の中にも小型を入れ準備完了。

外は見事な満月。今日13日は満月と知って、リーダーは登頂日に選んだのだ。しかし、満月の顔を見たのはこの時だけだった。あとはひたすら下を見て一歩一歩、歩くだけ。月を振り仰ぐエネルギーも無くなるのだ。

例によって、急坂ではSの後につく。ところが、Sの足元がいつもと違い珍しく覚束ない。1時間も歩いた後、Sは倒れこむ。持参の小型の酸素発生器でSに酸素を吸ってもらう。5〜6分で、Sは元気に立ち上がる。しかし、そこからがSのみことなところだ。「お前達に迷惑をかけたくない。俺はここから下りる」と我々に言い渡し、いつもと変わらぬ、しっかりした足取りで下りていった。



富士山とほぼ同じ標高のホロンボ・ハットにて
(背景はキリマンジャロ)。

また、1時間後、今度はOの足が出なくなつた。Oの場合は、原因がはっきりしている。北海道に住む彼の場合、代々木のMINATA BASE CAMPに思ふように通えなかつたのだ。Oはここ数年この6人の中では一番ハードな山をこなしている山の現役だが、高さの影響はまた別の次元なのだろう。

ここで、H、K、Eのポレポレ組と、Oと彼に付き添うNの「もつとポレポレ組」に別れ、登頂再開。ハンス・メイヤーズ・ケープで一休み。数時間後から出発したパーティー

が次々に追い抜いていく。いつの間にか、我々の荷物はウィルソンとアシスタント・ガイドの背中だ。

6時、ようやく稜線。そこがギルマンズ・ポイント。5685m。マイナス10。今回の山行きは天気に恵まれた。日の出が見える。風もない。気温は、案ずることもなくマイナス10。

ウィルソンがゆっくり話し始める。「あなた方はかなり疲れている。それに高齢だ。時間も予定より遅れている。あなた方3人に対し、残ったガイドは2人だ。これから最高点のウフル・ピークを往復する間に何か起きたら、対応できなくなる。ここで引き返そう」。

あー、いいですね。私はここで充分。多少の余力があるHもKも素直に頷いて、あとは記念写真。直径900m、深さ50mの大きな火口内部の南面に残る氷河が美しい。時折ウフルまで完登したグループが帰ってくる。

勇躍、ゴロゴロのがれ場を下り始めると、Oを下山させてNがガイドを伴ってゆっくりと登ってきた。「なにっ？ 下りるの？」流石、リーダー、頂上を極めない登山にはなほだ意外そうだったが、学生時代と異なり叱咤激励して登らせるわけにはいかない。また、我々の下山も見届けねばならない立場だ。Nは、仕方なく、ウフルの単独登頂を諦めてギ

ルマンズの頂上を踏んでから、我々と一緒に駆け降りる。

富士の砂走り状の下りを一直線にキボ・ハット。途中でOと合流し、空身に等しい荷物でブラブラとホロンボ・ハットへ。あとのたった一つの仕事はOのカメラ探したが、これも見つかつて、無事ハット着。元気なSに迎えられる。

今夜がガイドやポーターと過す最後の夜。寒いからロツジの中でビールと柿の種でお別れパーティーを開く。キリマンジャロ登山客は、年間約4千人。ヨーロッパ、ニュージーランドからが多い。日本人も団体で来る。圧巻は歌の交換。我々は当然「讃山讃」。先方も、日頃宴席で歌っているのだろう、掛け合いの入った彼らの歌を歌った。この歌はNがビデオに取っていてくれた。音は写真ではわからない。ビデオの独壇場だ。

10月14日 ホロンボ・ハットからマラング・ゲート經由モシへ。

6時30分 ホロンボ・ハット発。10時20分
11時10分 マラング・ハットで朝食。13時
30分 14時30分 マラング・ゲート。15時
30分 モシ。

バラバラになってノンビリと帰途。キリマンジャロが見えなくなっても、怪異な山容の

マウエンジーが見える。可哀そうに誰も登らぬ不人気な山だが。

これから登るグループとすれ違う。夫妻もいる。あの女性は「お嬢さん」か「奥さん」か。A型のHとB型のEは激論。いつものようにKが二人をなだめる。Kは、会計係としても、あの煩雑なホテルやポーターのチップの支払いをこまめにこなし、ツアー終了後は芸術的ともいえる各人別会計報告書を作成した。とても、B型とは思えない。

ゲートで迎えるバスに乗り、モシのホテル。一服後、中庭でウィルソン氏から、「10月13日6時にギルマンズ・ポイント5685mに70歳で（これは私の歳）登頂した」との国立公園の memo とガイドのサイン入り証明書が各自に厳かに授与された。帰国後、「コピーを親戚、知人、友人に手当たり次第配ったが、逆に私が貰ったら始末に困るだろう。」

最後の 今日の一言 から。「相変わらず食欲がなく入歯がガタガタになった」「天気が悪くてよかったが、埃がすごかった」「ともかく、全員無事下山できて安心。」

私の 今日の一言 .. 山にも針葉樹会にも永いプランクがあったにも拘らず一緒に登頂させてくれたことを、先輩、後輩にただ感謝します。

そして、私の 明日への一言 .. 今は山に

も登っていないからと針葉樹会に縁遠くなっている方々、私のような者でも皆歓迎してくれました。是非、気軽に例会や懇親山行にご参加下さい。

この後、6名は揃ってサファリをキリマンジャロと同じくらい楽しみました。

夢破れたが

佐藤 恭（昭31年卒）

「同時代人のプロ・アスリート三浦雄一郎氏がエベレストなら、アマ登山者の自分は（身相応の？）キリマンジャロへ」というのがここ1年ほどの自分自身への応援の掛け声だった。十分な準備をしたつもりだった。しかし登頂は果たせなかった。何故か？ 自分にとって謎の数時間があった。

10月12日午後、早めの時間に4700mのキボ・ハットに入った時の体調は自覚としては何も問題はなく、引き続き数時間は登り続けられる感じだった。夕食も何とか腹に収まった。この先の急登は予習済み、少し頑張れば翌朝は山頂に立てると思っていた。しかし3、4時間の仮眠の後、夜半11時に小屋を出て登り始めると今まで経験したことがない

ほど苦しい呼吸が続いた。

MIRA BASE CAMP 低酸素室で習得した筈の6000mレベルでの呼吸法、1呼吸の間に2歩歩くというペースにどうしてもならない。1呼吸1歩がやっとだった。頭痛や吐き気などはないのだが兎に角苦しい。2ピッチ目の途中で膝から崩れ落ちた。予想外の、車に例えれば完全なガス欠状態だ。過去の山行で仲間の高山病を2度ばかり経験している。こういう状態の時は兎に角早く下ることが唯一の対策で、さもないと危険だということも知っていた。

仲間と別れアシスタント・ガイドに付き添われて回れ右だ。キボ・ハットで冬装備を脱ぎ軽装で別のポーター一人と共に下り続けた。3700mのホロンボ・ハットに戻った時はまだ太陽が昇る前だった。体調はほぼ回復していたが自分の挑戦はあっけなく終わっていた。

12日の午後から夜半への数時間の体調の落差はなんだったのか？ 自分の体内の S_pO_2 が急落した結果と想像されるのだが、それを告げるべきパルスオキシメーターの電池切れでその計測は出来なかった。その急落があったとしてその原因は？ 仮眠の際、眠らずに深呼吸を続けるべきだったのか？ もっ

と早くからダイアモックスを服用すべきだったのか？ MIRA BASE CAMPで低酸素室で高度での睡眠体験を省略したツケなのか？ もし11時の時点の SpO_2 が危険水域だと知ることが出来たら、その時何か応急の打ち手はあったのだろうか？ やり直しを試せない今、これから複数の疑問への答は見つからないはまだ。

ということと自分の夢はあっさりと破れてしまったのだが、この山行は長い準備期間から終わりまで、山麓から望んだキリマンジャロの山容のように爽やかな思い出として残らるだろう。同行の仲間にも恵まれたこと、多数の人たちの応援にも感謝したい。旅の前後、あの地ならではの貴重な体験も見聞もあった。失敗したからといって落ち込んだり後ろを振り向いたりするのはやめよう。少し気障な表現かもしれないがアンナブルナのエルゾークの言葉を借りれば「人生には他のキリマンジャロがある」に違いない。70歳代後半の次の新しい目標を見つけようと思う。

高山病にかかりました

小野 肇（昭40年卒）

3年前に日本百名山を完登し、次の目標はエベレストをこの目で見ることに、およびキリ

マンジャロの雪を見てあわよくばピークを踏むことであつた。2年前に三森さん（昭40）に声をかけて同期のクレイジー会でエベレスト街道をトレッキングしようと計画したが実現せず、三森さんが以前勤めていたヒマラヤ観光開発（株）のツアーに参加した。エベレストビューホテル（3880m）で宿泊し、翌日4200mのクンデ・ピークに登った。遠藤先輩（昭37）に同行いただき、心強かつた。高度障害もなく、ダイアモックスを服用しなくても大丈夫だった。パルスオキシメーターで計ったら SpO_2 が71だったことが唯一の気がかりだった。

キリマンジャロは、蛭川先輩（昭39）に声をかけ、紆余曲折あつて、昨年10月に針葉樹会員6名のパーティーで登った。

10日のホロンボ・ハット（3700m）あたりから、高山病の症状（頭が重い、吐き気がする、食欲減退）が出たら、あるいは SpO_2 が70前後になったらダイアモックスを服用しようと考えていた。計ったら SpO_2 が70だった。

11日は、高度に身体をならす予備日だった。 SpO_2 を計るつもりだったが、パルスオキシメーターが電池切れで計測不可能。調子もよかつたので、ダイアモックス服用を完全に忘れた。友人の松野医師は、「2500mあたり

から服用したらいいが、個人差があるので強制はしない」と言っていた。

12日、4700mのキボ・ハットに到着。自己の最高到達高度を更新。キボ・ハットで仮眠し、夜の11時に出発。その時はなんの異常もなかつたが、13日の2時過ぎに5000mを超えたあたりから急に身体がだるくなり、足が前に進まなくなり、意識が朦朧となりだした。一人残されてもがんばろうという意識がなく、ただただ眠かつた。その場で眠りたかつた。ガイドにザイルでつながれ、3歩歩んでは止まり、引つ張られてはまた歩む様だつた。日の出を見ても何の感激もなかつた。ザイルを提供いただいたリーダーの中川先輩（昭36）ありがとうございました。ピークを踏んで下山してきた遠藤さん、蛭川さん、小島さん（昭40）たちと合流し、下山することになった。下りだすと嘘のように意識が戻ってきた。

ダイアモックスを服用していたら大丈夫だったかどうかははっきりしないが、自分の高度順化能力に対する過信が最大の敗因であつた。登山後、松野医師からは「予防医学の見地からなんの副作用もないダイアモックスを飲むべきであつた」とアドバイスされた。ダイアモックスが残っているので、5000mを超えるピークに挑戦し、自己の最高到達高

度を更新しようと思見ている今日この頃である。

登山を終えて

小島 和人(昭40年卒)

十分準備に時間をかけて望んだキリマンジャロ登山であっても、終わってみるあつという間の出来事であったようにも思えるのだが、やはりずっしりとした感覚を体全体に残してくれた。

6000mに近い山で中川リーダー以外は、それこそ初体験であったから、キボハツトからの夜間、マイナス10度の中での急登はかなり緊張していたように思う。あの圧迫されるような感覚は忘れることがないのだろうと思いますし、3000mの高度に達してからずーと見えていた雪を頂くキリマンジャロのまさに雄姿は頭の中からはなれません。このような不思議な感覚は6人全員が感じたことで、下山後の数日間のサファリの間、サファリを楽しんでいたでなくてこの余韻に身をゆだねていたのだと思います。

紙面の都合でこれ以上の「登山の後」は次号で中川リーダーの回想、遠藤さんのサファリ報告とともに少し書かせていただくことと計画しています。本号での報告は、今回の登山で知り合った駐ケニア日本大使若国滋雄氏が

ら新年に入って頂いたメールの一部を御紹介して終わらせていただきます。

「・・・(前略)・・・実はあの後既に二人の日本人がキリマンジャロ登山中に亡くなられています。やはり大変な山であることを認識しますと同時に、先輩御一行が周到な準備と慎重

高所医療一口メモ

(出所・・・山本正嘉「登山の運動生理学百科」など)
SpO₂・・・動脈血中の酸素飽和度(%)、つまり動脈中の酸素の量を示す。下界では97%前後だが、高度が上がると低下する。高度4000mでは80%を切るが、この値は下界の救急医療の基準ではICUでの治療が必要になるレベルである。

ダイアモックス・・・高山病の予防・治療薬。処方箋がないと購入できない。「大きくて速い」呼吸をすると、換気量が増加してSpO₂を高められるが、その反面、CO₂が過剰に体外に捨てられ、その結果体内の酸・アルカリのバランスが崩れ、過換気症候群(動悸・息切れ・めまい・痙攣・失神など)が現れる。この薬は、換気量をおだやかに増加させてCO₂の過剰喪失を防ぎながら、一方で酸素の取り込みを増やす。「深くゆっくりとした」呼吸(＝腹式呼吸)と同じ効果をもたらすのである。

パルスオキシメーター・・・SpO₂を計測・表示する、小型・軽量の器具。電池で駆動され、指先をクリップで挟むだけで簡単に計測できる。

MILURABASECAMP・・・(株)ミウラ・ドルフィンズが運営している常圧低酸素室。三浦豪太氏が所長。特殊フィルターで空気中の酸素を除去することで気

な行動をされたからこそ、皆さんお元気で帰還することが出来たのだ、さすが一橋山岳部であるなと誇りに感じた次第です・・・(後略) (編集部注「中川滋夫氏・小島和人氏の原稿は次号に掲載いたします」)

圧は変えずに高度6000mまでの低酸素状態を作りだす。低酸素トレーニングは、パルスオキシメーターで呼吸状態を確認しながら歩行運動・自転車運動を行うもので、高所での呼吸法の習得を同じような高度順化を目指す(高山病は眠っているときに起こりやすい、また悪化しやすい)。

酸素発生器・・・品名はハンディオキシゲンオーツィフォレスト。過炭酸ナトリウム、芒硝、水をプラスチック製の反応槽(73mm x 207mm, 110g)に入れて、化学反応によって酸素を発生させる器具。圧力容器ではないので航空機に持ち込める。

医療係の反省・・・最近のトレッキング・ツアーでは、ツアー会社の添乗員がダイアモックス、パルスオキシメーター、酸素発生器を携行するのが常識になりつつあるようだ。我々もこれらを共同装備とした。しかし、パルスオキシメーターは、肝心の時に役立たなかった。ホロンボ・ハットの2日目に電池切れとなったのだが、なんと予備の電池を携行し忘れていたのである。致命的な失態だったと医療係として反省している。

(蛭川 記)