

60周年記念総会の直後の9月18～20日にかけて北アの燕岳に登った。ここは表銀座と称する代表的な縦走路の起点だが、後期高齢者にはテント泊では無理。燕岳のテント場で2泊して銀ブラをすることにした。

今夏は台風が多数発生し、盆休み以降で登山の機会を狙っていたが、ついに初秋となってしまったわけです。何故に燕かという、最も簡単に登れる山がその理由。もうそろそろ高い山は限界なので、これが最後か？

新宿発7時のあずさ号に乗車して、穂高駅からタクシーで中房温泉の登山口まで。11時半から登山開始したが、ここからが悩みどころ。地図の案内によれば尾根まで凡そ5時間だが、テント泊の荷物があり自分の足では多分7時間程度の予測となる。日没前に着きたいのだがどうなるか？

結果は老骨に鞭打ってなんとか6時に燕山荘のテント場に到着できた。ところがテント場は混雑していて、寝床に適した場所は残っていなかった。設営が済んだときは6時半で既に暗い。下界の安曇野の街明かりがきれいだ。

テント泊の良いところは静かなことだが、現実には厳しかった。隣の住人の寝息とか、夜8時過ぎに設営をする物音やら、朝3時には行動開始する人やら。寝床は多少の傾斜があって苦労するし、荷物を減らすために夏用の寝袋にしたのが失敗であった。夜間に脚のけいれん防止に、白山で後輩から教わった芍薬甘草湯を服用した。効果があったのか軽度の痙攣で済んだ。



御前峰にて鍋島君と

ところで白山の南竜の合宿では、鍋島君のガイドで展望コースから日の出を見に出かけたが、早朝の暗闇には苦労した。ヘッドランプの光が弱く木道が終わった悪路で笹に覆われた大きな窪みで転倒した。大きな怪我が無かったが単独行であったらとヒヤリとした。何とか御前峰まで登ったが、これが白山の見納めと感傷的になった。



大汝峰と千蛇ヶ池

やはり夜は9月半ばになると3度程度まで冷え込んだので安眠できず、持参のウイスキーを目が覚める度に飲んだ。これが失敗であった。翌日の朝は快晴で北アの山々が眼前に広がる。これを見るために昨日苦労したのだから。槍・穂高から遠くは剣まで、南アも富士山も雲海から顔を出している、絶景だ。朝食にラーメンを食し、状態の良さそうなテント場が空くのを待ってテントを引っ越した。そこで燕岳に向かうのだが体がふらつき、力が入らない。どうも二日酔いらしい。去年のこの時期にはマレーシアのキナバル山の登山であったが、あの時は前夜では禁酒したのだが。



槍・穂高を背景に燕岳にて

さて燕を往復した後は、本来の目的である銀ブラと称して大天井岳を目指した。往復8時間の予定で歩き出したのだが、思うように進まないし、振りかえるといつも燕山荘が良く見えて遠ざからない。見通しの良い頂上にあるためでもあるのだが。途中由緒のある名物の岩を過ぎて、キレット状の下りから上りきって展望の良い尾根に出るのだが、全面に大天井の登りを見て意欲が無くなった。縦走でなくピストンの行動にはなにか無駄がある、前に進むほど帰りが遠くなる。こんな風を感じたらこれでお終いだ。時間も1時だし昼めしのアルファ米の弁当を食べて引き返した。行動食として自家製のキュウリが、二日酔いの喉の渴きを癒してくれた。



大天井への縦走路

本来の縦走路として歩ければ大天井から、常念岳に楽に銀ブラが可能なのだが、現在の体力ではテント泊では無理だ。だから大天井岳のピストンの計画だったのだが、これでも無理とは何としたことだ。二日酔いもあるけど、意欲の減退は恐るべしだ。退職を記念してテント泊の装備一式を購入して、5年経過した。もう投資した資金の減価償却も完了したし、高い山は小屋泊りに方針を変えることにするか。4時にテント場に戻りのんびりと夕焼けの山々を眺めながらウイスキーを飲む、至福の一時だ。明日は下山で転倒が心配なので、早々に禁酒して眠る。設営をやりなおした寝床は快適だ。

5時起床であまり冷え込みがなく、天候は悪くなる模様。急に小屋上空にヘリが飛来し、一人を釣り上げて去った。以前に南アの登山基地である樺島でも経験があるが、怪我か急病人か。南アの時は墜落による顔面打撲で歩行困難と

のことであった。自分は特に老化でバランスが悪く、白山の下山ではよく滑り、後ろを歩く後輩に冷やかされたこともあった。下山では前のめりの転倒や、シリモチをついた時の尾てい骨のダメージは禁物でぜったいに避けたい。用心して4時間半で下山、登りのコースタイムと同等だ。温泉は屋外のみの露天風呂で、入浴中に雨が降りだした。

ところで、主題である老化現象だが、生物を構成する細胞は常に入れ替わり、2年もすると人は全く別の細胞で入れ替わってしまい別人になるそうだ。これを福岡伸一博士によれば動的平衡と称するそうだ。入れ替わる細胞のものは食物で、不要となった細胞は便となって排出される。だから食事は大切なのだ。筋肉は老化が始まると年に5%ほど低下するそうだが、動的平衡というが細胞が全く同じく入れ替わるのではなく、必要とされない分だけ少しずつ欠落するのかな。老化が始まると動的平衡の原理からすれば、けして筋肉が増加したり、骨が強くなることはなさそうだ。現状維持すら困難であり、確かにトレーニングの効果も2週間以上は持たないのが現実だ。骨も同様で破壊と再生が繰り返されているので、常に負荷を掛けないと変質してしまうようだ。骨粗しょう症のメカニズムか、自分も努力はしているが、それでも8ミリほど背丈が縮んだ。最近アンチエイジングとかよく言われるが、これは女性の美容面の表現らしく、体力の老化現象を阻止する意味ではないと思う。脳内の記憶のメカニズムは別らしく、この流れでは認知症の件は説明できないと思う。

余談だが、金属の場合は全く別であり、自然界にあっては腐食と疲労が老化現象だ。特に疲労の現象は、繰り返されるストレスから金属の結晶間に微小なクラックが生じることだ。だからヘリとかオスプレイとかは、長期間使用すればいずれ墜落する。便利な機械だが、どれだけの期間の使用で廃棄するか判断が肝心だ。

帰りは雨が強くなるところで、シルバシートに収まって帰途についた。この9月という中途半端な時期は人が少なく、悪くない。