

自転車天国、乗鞍岳

北アルプスの南端、長野県松本市と岐阜県高山市にまたがる乗鞍岳は、標高 2702m の豊平までバスで上がれるため、比較的手軽に高山の雰囲気を楽しめる人気の山です。最高峰は標高 3026m の剣ヶ峰で、その周りにいくつかのピークと火口湖が点在する美しい山ですが、常時監視対象になっている活火山でもあります。



乗鞍エコーラインの途中、森林限界付近にて



豊平までの道路は岐阜県側からは乗鞍スカイライン、長野県側からは乗鞍エコーラインと名付けられています。これらの道路は私が学生の頃は自分の自動車で行きましたが、現在は自然保護のため一般車通行禁止になっており、バス、タクシー、山小屋関係者などの許可車両と、自転車以外は通行できません。

豊平からは標高差 300m 余りで最高峰の剣ヶ峰に立つことが出来るうえに、途中で危険な場所もありませんので、日本一簡単に登れる 3000m 峰とも言われますが、山好きにとってそれではあまりに物足りないのです。バスを使わずに乗鞍高原から標高差 1600m ほどを歩いて登る方が楽しそうだと思っていました。

しかし、一般車が通らない乗鞍エコーラインと乗鞍スカイライン（今年は豪雨災害のため通行止めが続いています）はサイクリストの聖地になっているということを知ったのです。

乗鞍を自分の自転車で走ってみたい!!

どうせなら自転車で走れる最高地点まで行って、そのまま自分の脚で山頂まで登ってみよう!

と、「自転車 x 登山@乗鞍岳」の妄想が膨らみました。

知り合いのロードレーサー（自転車ロードレース愛好家）には「ミニベロ（小径車）で行くなんて、めちゃくちゃしんどいですよ。そんな物好きはまず居ません」と言われましたが、そう言われると余計ミニベロで行ってみたいくなりますよね。というわけで、チャレンジの始まり…

自動車に愛用の折りたたみ自転車を載せて、標高 1450m の乗鞍高原に午前 7 時到着。シャトルバス乗り場の駐車場はすでに多くの車が駐まっていた。ここからエコーライン終点の豊平までは距離 20.5 km、標高差 1250m。もう少し先の三本滝駐車場まで自動車で行くと距離にして 8km 分だけ楽ができますが、達成感もその分だけ減りそうなので、ここからスタートすることに決めていました。乗鞍高原は冬はスキー、夏は避暑の高原リゾート地なのに、コロナウイルスの影響か休業中の施設が目立つのが少し残念でした。

他にも自転車の人はいっぱいいましたが、みんな本格的な 27 インチのロードバイクばかりで、折り畳みやミニベロは全然見かけません。スキーの上級者コースに初心者が紛れ込んだような居心地の悪さを少しだけ



鶴ヶ池と豊平

感じましたが、走り出したらそんなことは気になりません。綺麗な景色を見ながら山の空気をいっぱい吸い込んで、必死で坂道を漕ぎ上がるだけです。走り始めて約30分で三本滝ゲートに到着、その先はいよいよ一般車通行禁止のエコーラインです。エコーラインに入って暫くはスキー場のゲレンデを縫って、時々リフトの下をくぐりながら上ります。

ゲレンデの最上部を過ぎると森林限界まで、道路は森を抜けて進みます。上につれ、またカーブを曲がる度に、目に入る景色が変化してゆきます。時々タクシーやバスがやって来る以外は道路も景色も独り占め、そんな贅沢を感じながら暫く上ると冷泉小屋を過ぎ、さらに走って位ヶ原山荘に到着。位ヶ原山荘ではシャトルバスが2台停まっています、パラパラと人が降りて来ました。ここから歩いて登山する人も多いようです。

さらに少し上ると道路は森林限界を超えて視界が広がり、灌木と岩の上には山頂が間近に迫って見えて来ました。カーブを曲がる度に山頂への期待が膨らみますが、はやる気持ちを抑えて所々で写真撮影。これまで上って来た道路を見下ろすと、シャトルバスの行列が下って行くのが見えました。コロナウイルスもやや落ち着いた行楽日和の連休、大勢の人が乗鞍を訪れているのでしょう。最後のカーブを曲がると、「岐阜県」の標識が目飛び込んできました。標識の向こうには美しい火口湖のひとつ「鶴ヶ池」、その向こうには畳平が見えます。ここから畳平までは僅かな下り、疲れた脚を休めながらゴール！！



位ヶ原山荘



乗鞍肩の小屋と宇宙船研究所

畳平で昼食をとった後は長袖を羽織って、歩いての登山スタートです。畳平から乗鞍肩の小屋までは歩きやすい平坦な砂利道が続きますが、その途中に「ここから先噴火口1km圏内」の標識があり、気が引き締まります。肩の小屋を挟んで山頂と反対側のピークには、宇宙船研究所のドーム。肩の小屋から先はガレた山道ですが、特に危険な箇所もなく大勢の人がそれぞれのペースで登っていました。少し登ると一番高い火口湖「権現池」が見えて来ました。



さらに登ると乗鞍頂上小屋があり、何故か小屋から山頂までは大渋滞していて、1時間以上かかりそうです。どうやら山頂の標識を持って写真を撮りたい人で渋滞していたようで、私は並ばずにさっさと頂上へ。頂上の景色を楽しんだ後は来た道を引き返しましたが、畳平までの下山途中も絶景の連続であつという間でした。

畳平からは自転車でのダウンヒルですが、この時点で気温9度。下りはカップを着込んで冬用のサイクリング手袋をはめ、防寒対策を整えてスタート。

自転車でも簡単に時速50km位は出てしまいますが、ミニベロでスピード

が出るとちょっとした凸凹でも吹っ飛ばされてしまうので危険です。ブレーキをかけながら慎重に、慎重に…ロードバイクにどんどん追い越されますが、これは仕方ありません。

スピードを抑えながらゆっくり下りても、1時間ほどで下まで到着しました。自分の車まで戻って来たら、隣の車は帰った後で空いた場所に靴が一足ポツンと残されていました。



ーオリーブ栄養相談室ー

最近よく聞く

腸内細菌と食事の関係

私たちの腸内には、細菌がおよそ1000種類、100兆個（重さで約1kg）も生息しています。腸内細菌の種類は人によって多種多様で、食事や環境によって異なります。

腸内細菌は大きく分けて「善玉菌」「悪玉菌」「日和見（ひよりみ）菌」の3種類あり、健康には、この3種類の**バランスを保つこと**が大切です。

日和見菌

身体が弱ったときに悪さをする菌
一番たくさん腸内にいる

善玉菌

減らさない！

乳酸や酪酸、酢酸をつくる菌

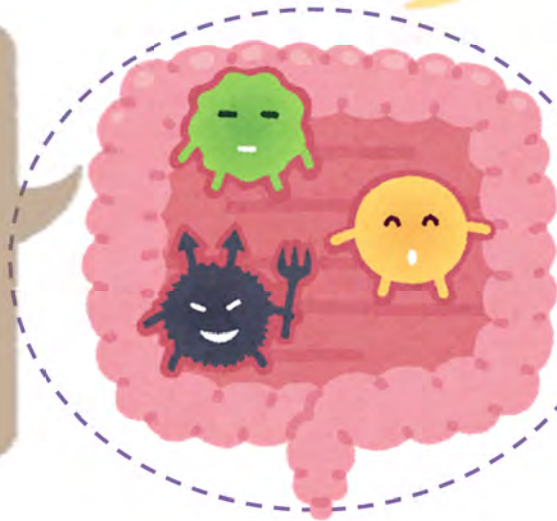
悪玉菌の増殖を防ぐ
腸管運動を促進する
免疫を維持する
ビタミンB、Kを生成する

悪玉菌

増やさない！

有害物質を作る菌

悪いイメージがあるが、肉などのたんぱく質を分解して便として排泄する
私たちに必要不可欠な役割を持つ



腸内細菌のバランスを保つための食習慣

1. 悪玉菌を増やさない

脂質やたんぱく質は食べすぎない



2. 善玉菌を増やす

食物繊維を取り入れる



腸内細菌の
エサになる

善玉菌を取り入れる



注意

食べ続ける必要がある
菌が大腸まで届かなくても
腸に良い効果がある

インフルエンザワクチンの有効期間

コロナウイルスとインフルエンザの同時流行への不安から、今年は例年より早くインフルエンザワクチン接種が始まりましたが、これに対して「早く打ったら早く効果が切れてしまうのでは？」と不安の声も聞こえます。

今年のワクチンの株は、A型が H1N1 と H3N2、B型が B/Phuket と B/Victoria の4種類ですが、2018年の米国感染症学会誌に掲載された論文によると **A型 H3 と B型に対する予防効果はワクチン接種後 91 日以降では有意に弱くなり、A型 H1 に対する予防効果も 91 日以降で弱まる傾向**でした。

実際には個人差が大きく、ブースター効果（ワクチン接種後にウイルスに接触すると免疫が強化される現象）などの影響もあるため、有効期間を一律に示すことは出来ません。

しかし早くからワクチンを打って、流行が始まらない（＝ウイルスに接触する機会がない）まま3ヶ月以上過ぎると、ワクチンの効果が弱まる恐れがあります。



Information

牛若はつらつ教室

11月13日(金)	すわりずむ体操	第72弾
12月11日(金)	すわりずむ体操	第73弾
1月8日(金)	すわりずむ体操	第74弾

牛若いいきいき教室

11月	未定
12月	未定
1月	未定



かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカルフィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3

TEL:075-494-3930 FAX:075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—

休診日 木曜午後・土曜午後 日曜日・祝日

俳句

背丈超すひまはり迷路見等のこと
直向(ひたむ)きに階段登る大暑の日
手花火に蕪垢の笑顔のほゝゑまし
風鈴や子等の揃ひてゆれ通し
秋めくや針箱の中整へり

平様)



川柳

四連休新型コロナに休みなし
デジタルをカメラのことかど母が聞く
ジャイアンのツに借りが有っても返せない
マスクして二人で歩いた散歩道
年ですれわかつているのに念押され

紫竹 虎きち様)

