

富士山



数年前のこと、私と知り合いのドクターとの会話。
 「一生のうちに1回くらいは富士山に登ってみたい」
 「それならご一緒しましょうか？」

意気投合したものの、新型コロナウイルスのパンデミックがやってきて、延び延びになってしまいました。昨年（2022年）は早めから山小屋を予約して準備していましたが、7月から8月にかけてのコロナ第7波で泣く泣く計画中止。

今年も5類移行後に感染者数が緩やかに増え続けて気をもみましたが、重症化率が低く推移していることもあり、決行となりました。

富士山の登山ルートは「富士宮ルート」「須走ルート」「御殿場ルート」、山梨県側の「吉田ルート」があり、登山者が一番多いのは山梨側の吉田ルートですが、関西から新幹線を使ってアクセスしやすいのは富士宮ルートです。

よくテレビニュースで「富士山大混雑」が報じられるのは殆どが吉田ルートですが、このルートの大きな欠点が頂上手前で須走ルートと合流することです。吉田ルートは北側斜面のため、頂上近くまで登らないと御来光が見えないので、皆が御来光を目当てに頂上を目指す結果、日の出前は須走ルートとの合流部が大渋滞になります。一番空いているのは距離が長い御殿場ルートですが、交通の便が悪く時間もかかるので却下、今回は富士宮ルートから登ることにしました。



朝8時過ぎの新幹線で京都駅を出発、10時過ぎには新富士駅に到着しました。ここで広島と東京からのメンバーが合流し、タクシーに分乗して標高2400mの富士宮口五合目へ。五合目の登山口で「富士山保全協力金」1000円を払って、協力者証の木札（左）をもらいました。今年には世界文化遺産登録10周年とのことで、特別デザインです。ここで準備を整えて11時40分に登山開始。

1日目は標高3200mにある八合目の山小屋（池田館）までの予定なので、ゆっくり登っても十分明るい内に着くはず。空気も薄いため焦らず一定のペースで、また日陰が一切ありませんので熱中症にも注意が必要です。登山口から山小屋までは直線で結ぶとたったの1.7km、ジグザグの登山道に沿って歩行距離にしても3.3kmしかありません。所々で宿泊予定である八合目の小屋（正確には小屋の横にある診療所の建物でした）が見えるのですが、実際に歩いてみるとなかなか近づいてきません。登り始めて2時間あまり、午後2時頃にやっと標高3000mを超えました。ここから八合目までもうひと登りですが、ますます斜度が増し、空気も薄くなって来るので八合目までの標高差200mに1時間かかり、午後3時に山小屋に到着しました。

寝床に案内してもらって荷物を置いたら、とりあえずビールで乾杯！ 早い夕食を摂ったあとは自分達の寝床に戻って歓談し、午後8時に消灯&就寝。山小屋はほぼ満員でしたが、心配していたほどぎゅうぎゅう詰めではなく、普通に寝ることが出来ました。



満月と夜景



夜明け

山頂で御来光を見たいグループは午前1時か2時には出発していきますが、我々はゆっくり休んで時々夜景や星空を眺め、小屋の前で夜明けを迎えました。朝食を食べてから午前6時に小屋を出発、午前8時に山頂の頂上浅間大社奥宮に到着しました。

最高峰の剣ヶ峰(3776m)はここからもう少し上がったところで、二等三角点があります。かつてはここにレーダードームがあり、1964年から1999年まで800km先まで観測できるレーダーが台風の予報などに活躍しました。現在、その役目は気象衛星が担っています。

剣ヶ峰を踏んだ後はそのまま山頂の火口の周囲をぐるりと一周する「お鉢巡り」をして、登りと同じ富士宮ルートで下山しました。

富士山よもやま話

飛鳥時代に聖徳太子が馬に乗って富士山に登ったとか、役小角が流刑先の伊豆大島から海上を歩いて富士山頂に通ったといった伝説が残っていますが、信用できそうな記録では平安時代の貴族、都良香(みやこのよしか、834年~879年)が「富士山記」に富士山頂上について具体的な記述を残しており、良香本人かあるいは周辺の誰かが実際に登頂していた可能性が高いと考えられます。古い和歌にも富士山を詠んだものが多く残されていますが、この頃の富士山は頻繁に噴火を繰り返していたため、殆ど登ることはなかったようです。修験者が富士山で修業を行うようになったのは噴火が落ち着いた平安末期からで、末代上人(別号富士上人、1103年~没年不詳)が山頂に大日寺を建て、鎌倉時代には村山浅間神社から頂上へと向かう登山道(現在の富士宮口登山道の一部)が開かれ修行のための登山が行われていました。室町時代には修行ではなく参拝のための登山が確立し、江戸時代中期以降には富士講が流行して、一般人による信仰目的の登山が増加しました。観光目的の登山が始まったのは明治時代に西洋の登山文化が伝わってからです。

熱中症と高山病に注意

現代人が富士山に登る場合、普通はバスなどで五合目まで上がって歩き始めると思いますが、五合目は既に標高2400mで森林限界を超えています。平地からいきなりこの高度までくると、身体はまだ薄い空気に慣れていません。最初は身体を慣らしながらゆっくり歩き始めましょう。ちなみに今回の登山の一日目は標高2400mの五合目から標高3200mの八合目まで、距離3.3km標高差800mを休憩時間込みで3時間半かけて登りました。平均時速1km弱の超ゆっくりペースですが、これでも平均より1時間速いペースです。空気の薄い山ではこのゆっくりペースが大切なのです。

また、富士山五合目は既に森林限界を超えていて、そこから上には木陰がありません。晴れた日は絶えず日光にさらされながら歩くことになり、熱中症の危険も高まります。しかし、高い山なので日が陰って風が吹くとたちまち体が冷えてきますので、服をこまめに着たり脱いだりして体温調節の工夫も必要です。高山病や熱中症の予防のためには適切な水分補給がかかせません。水分は「早めに、こまめに、少しずつ」を守れば、普通の水でOKですが、脱水症状に陥ってしまった時には、塩分や糖分を含むスポーツドリンクの様な物の方が、速やかに吸収されるので効果的です。



賑わう山頂



最高峰剣ヶ峰(レーダードームあと)

高山病予防のポイント

1. 寝不足、体調不良、飲酒は大敵
2. 高度にゆっくり身体を慣らす
3. ゆっくり登る
4. しっかり深呼吸する
5. こまめに早めの水分補給を
6. 休憩は身体が冷えないように注意
7. 無理せずほどほどの高度で泊まる

高山病になってしまったら特効薬はなく、携帯酸素は気休めにしかありません。ひと晩寝て回復しない場合は特に危険。危ないと思ったら早く下山を！

高山病になってしまった時には、塩分や糖分を



認知症と野菜

ヒトの体は、酸素を利用して生命活動をしています。その時生じる活性酸素が過剰になると細胞が傷つけられ、様々な疾患をもたらす要因になります。

野菜に豊富に含まれる抗酸化物質は活性酸素を取り除き、認知症の発症を遅らせることと関連しているとの発表もあります。

また、野菜に含まれる食物繊維が腸内細菌の構成に影響を与え、神経炎症を改善したり、他の認知症の危険因子を低減することで、認知症の発症リスクを低下させている可能性があるともいわれています。

「濃い緑色の葉野菜や緑黄色野菜など、色鮮やかな食品を豊富に取り入れた食事スタイルは、認知機能の低下や認知症の発症リスクを低下させる可能性があります」

「健康日本 21（第二次）」では「野菜類を 1 日 350g 以上を目標値としていますが、厚生労働省の「令和元年 国民健康・栄養調査」では野菜の摂取量が 350g 以上の人の割合は、男性の総数が 30.1%、女性の総数が 26.5%です。

このことから、成人の約 70~80%の人は野菜が不足していることがわかります。

成人の野菜類摂取量の現状



「厚生労働省」-「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」-「野菜摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）」、e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-015.html> より

野菜を 350g 食べるには!?

1. 毎食（朝・昼・夕）食べる
2. 1食に小鉢 1~2つ
または中皿 1つ 食べる
握りこぶし 1~2つ位のボリューム
3. 1日小鉢 5~6つ 食べる
握りこぶし 4~6つ
4. 加熱（ゆでる・煮る・炒める・蒸すなど）してかさを減らす
油と一緒に調理すると抗酸化作用が期待できるカロテンを吸収されやすくなります。
5. 冷凍野菜やカット野菜を利用する

朝から野菜は無理!?

朝に野菜をしっかり取ると昼食後に血糖上昇も抑えてくれる おまけつき!

1日 350g のうち

色の濃い野菜（緑黄色野菜）は 1 日 120g

握りこぶし 1~2つが目安です。

1 日 1 回小鉢 1つを目安にどうぞ!

緑黄色野菜(カロテンが 100g 中 600μg 以上含まれる野菜)

ほうれん草、小松菜、人参、ブロッコリー、豆苗、アスパラガス、オクラ、さやいんげん、ピーマン、唐辛子、にら、葉ねぎ、トマト、サラダ菜など

色の薄い野菜（淡色野菜）も食物繊維やビタミン、カリウムなど体に有用な成分がいっぱいあります。

合わせて食べて下さい。

淡色野菜：キャベツ、白菜、キュウリ、玉ねぎ、大根、なす、ゴボウ、もやし、レンコン、レタスなど

※もちろん野菜だけでなく、**主食**（ごはん・パン・麺類など）と**主菜**（魚・肉・卵・大豆製品など）も一緒に**バランスよく**食べることが大切です。

お写真いただきました！



仁和寺の近く、500坪もの庭園に佇む
数寄屋建築「旧邸御室」。
大広間にある花梨(カリン)のテー
ブルに映り込む四季折々の庭園。
庭鏡と呼ばれるそれは、まさに机上
の絶景！

(T.N.様より頂戴しました)



川柳

アレ抱いて飲んで唄って祝い酒
十八年待ったアレが手に入る
コツコツと小さな努力が實(み)を結ぶ
(紫竹のトラキチ様)



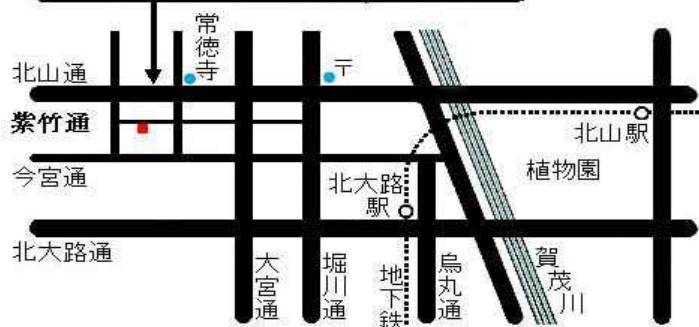
Information

牛若はつらつ教室

10月13日(金) すわりずむ体操 第100弾
11月10日(金) すわりずむ体操 第101弾
12月8日(金) すわりずむ体操 第102弾

牛若いいき教室

10月27日(金) 骨とカルシウム
11月24日(金) 腎臓のはなし
12月15日(金) 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	●	●	●	—	●	—