

個人山行

富士山：富士山（富士宮ルート）

- ◆日程 2019年10月20日（日）
- ◆メンバー L：河野、山中、西山
- ◆天候 晴れときどき曇り

日本最高峰にして世界文化遺産。高所トレとして参加した。今回は、情報に比重をおいた報告を試みたい。

【天候】

迫りくる台風20号・21号を前にピンポイントでの晴天が予報され、期待以上となった。山頂に至るまでどこにも雪はなく、風はやさしく（たまに吹いても体感で5m/秒程度）冷たくもない、柔らかい陽ざしが射し秋山～！といった風情である。10月後半の富士山としては異常ともいえる好天であった。山中さん曰く「何十回と来てるけどこんな穏やかなのは初めてだ」とのこと。行動中は長袖に防風目的のアウター、剣ヶ峰での休憩中は中に化繊ダウンを着た。

直後の10/22に初冠雪のニュース、やはりいつ雪が降ってもおかしくない状況ではあった。

【水場、トイレ】

コース上のすべての山小屋が営業終了している。夕食はコンビニ等で調理不要なものを各自調達。朝食（うどん）分は河野さんがお湯を持ってきてくれていた。行動中のお茶用にお湯を沸かそうとするも、富士宮口のトイレは1か所（売店の階段下）のみ使用可、手洗いは天水を貯めたもので水道水は使用不可。行動用の水500mlをお湯にしてテルモスで持っていった。汗もほぼかくことなく水を節約できたので結果的には問題なかったが、オフシーズンは水の確保がより重要と感じた。尚モンベルの携帯トイレを持参した（使わずに下山した）。

【高所順応】

日本登山医学会のガイドラインによると、事前の高所トレーニングは、「明確な科学的根拠に基づく推奨ではないものの急性高山病の予防に有効な可能性あり」とされる（低酸素に曝されることでエリスロポエチンという物質が分泌され、赤血球の産生が増えるという仕組み）。赤血球の寿命が約120日であることを考慮すると、あまり早すぎる時期のトレーニングは効果に乏しい。それはさておき、高地に行った際に自身のからだにどんな変化が現れるのか、自分は高所に強いのか弱いのかを知っておくのはよいことであると思われる。



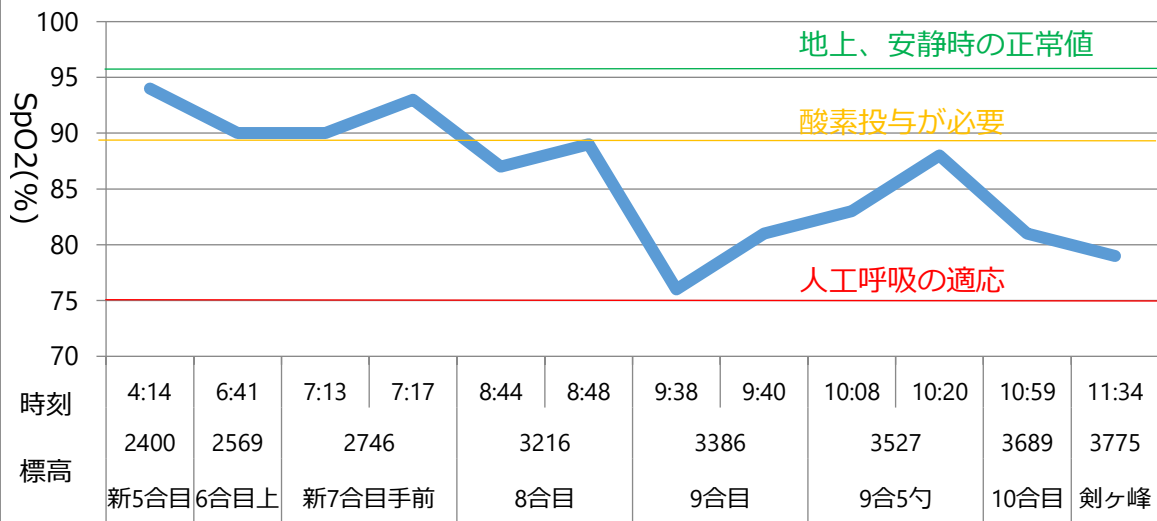
客観的指標として、経皮的動脈血酸素飽和度（どの程度酸素を取り込み活用できているか。SpO2と略）を表示できる「パルスオキシメーター」を持っていくことを出発当日の朝に思いつき、急きょ横浜のヨドバシ（体重計や血圧計売り場にあった）で購入。一案ではあるが、ヒマラヤやヨーロッパ、南米など高所での登山にあたっては、山の会共同装備としてひとつ持っておくのはいかがだろうか。

帰宅後にSNS経由で南極地域観測隊仲間の大気研究者から、NPO「富士山測候所を活用する会」<http://npo.fuji3776.net/> の存在を教えてもらった。研究目的で宿泊もできるそうである。

【社会人】

剣ヶ峰で写真を撮ってくれた、横浜国大の大学院生Sさん。4月にアイランドピークを目指すという。社会人になっても長期山行に行く工夫は？という問いに、山中さんがいろいろとアドバイスしていた。Sさんは「まずは職場での良好なコミュニケーションを築くということですね」とまとめていた。ネパールで会えるといいねと言って別れた。

N隊員（40代女子）の経皮的動脈血酸素飽和度（SpO2）の推移



↑参考までに、正常値や肺炎や心疾患等の治療基準のラインを入れた（緑、黄、赤）。

【シャリバテ】

河野さんが途中から遅れ気味になった。アクエリアスを飲んだとたんに動けるようになり、低血糖だったと気づいたとのこと。よく見ると、それまで飲んでいただのはペプシコーラ「ゼロ」であった。みなさんも購入の際にはご注意ください・・・。

【アクセス】

御殿場 IC で降りると最短だが、カーナビで「富士宮口」が検索できずいったん富士宮市役所を目指したため、東名を富士 IC で降り遠回りとなった（第二東名の新富士 IC だともう少し近い）。



登山口から一段低い大型車用 P で、風雨をよけつつも土砂崩れが起きなさそうなところにテントで前泊した。設営後金麦で乾杯したところで雨音、風音が強くなり、間一髪であった。

【判断】

5時過ぎ、駐車場にトラックが集まりイベント用のテントが立ち始めていた。そういえば道々「6時-11時半、富士山スカイライン通行制限」と電光掲示されていたが「富士ヒルクライム」という自転車競技があるようだ。河野さんによるとネット上で事前情報は特になかった。実際、下山中の13時頃まだ登ってくる人が複数いて山中さんが声をかけたところ、知らずに来てしまい、規制解除を待って入山した様子。かなりのスピードで登って降りても、暗くなってしまうタイミングだ。トレイルラン仕様の速そうな体つきの方が多かったが、十分な装備が入っているのか心配になる軽装も見受けられた。「今日は山頂はあきらめてます、そろそろ引き返します」という方も中にはいた。このような予定外のスタートになってしまった際の方針転換、下山タイムリミットの選択を誤らないことが重要だと思った。（記：西山）

行き：相鉄線瀬谷駅 17:10 - 富士 IC 19:10 - 富士宮五合目 20:30

CT：富士宮五合目 6:10 - 新七合目手前 7:10 - 八合目 8:40 - 九合目 9:37 - 九合五勺 10:08 - 山頂 10:59 - 剣ヶ峰 11:30/50 - 下山開始 12:10 - 九合目 12:50 - 元祖七合目 14:00 - 富士宮五合目 16:20

帰り：富士宮五合目 16:40 - 御殿場 IC 17:40 - 相鉄線瀬谷駅 19:25