

富士山

休息と実測

2016年6月26日

L: 齋藤

6月25日(土) 曇り

富士山は過去2回登っているが、共に頭痛に襲われた。今回は頭痛対策として、ゆっくり登るための負荷水 6kg を加えたザック重量計 16kg、さらに、常よりも吸気を増やした呼吸と、なるべく水分を摂取する登山を心掛けた。また、富士山頂の気圧は平地の 2/3 と言われるが、実際の空気中の酸素濃度は何%を示すのかを調べるため、酸素濃度計を持参した。

仕事を終え、下道で富士宮口新五合目を目指す。道中、富士山頂付近に雲がかかっている、その雲だけが動かないので気持ち悪く思っていた。21時頃、五合目に到着。現地は駐車した車両が時折揺れる程度の風が吹いていた。



出発前に自宅で O2 センサー補正

6月26日(日) 曇りのち晴れ

1時起床。登山開始の時刻だったが、東の空に月が見えるようになったものの、西の空はどんよりと暗く、五合目の風も相当強かったため、様子見。

2時。西の空に多少の星が見えるようになったため、今後、天候回復と見通し登山開始。それでも風は強く、八合目からは、風によるふらつき、呼吸のしにくさがさらにひどくなった。

風が強い以外は特に問題なかったが、九合五勺を越えたところで雪渓が登場。巻くことも可能だったが、せっかく軽アイゼンを持ってきたし、購入したら一度くらいは使ってみたかったので、敢えて雪渓を通ることにした。時間が早かったので雪はガチガチ。アイゼンは刺さるがストックなんて刺そうとする行為自体が無意味な感じ。途中まで登ったが、片足を上げることは、ほぼ1点支持みたいなもの。登るのも嫌だし、下るなんて余計無理。結局、身体のバランスを取りながら登り切ったが、いくら数十メートルの雪渓とはいえ、滑ったら痛いだろう。登らなきゃよかったな、と後悔した。



カチコチの雪渓



軽アイゼン初使用に感激

雪渓を越えたら、目指す剣ヶ峰はすぐそこ。今回は頭痛もなく目的地にたどり着いた。タイムは4時間15分。負荷を積み、ゆっくり登ったつもりだったが過去の記録を更新してしまった。と考えると、高山病(酸欠?)対策には、どうやら登る速度ではなく、いかに多くの酸素を取り込みながら登るか、ということではないかと思われる。

酸素濃度計のスイッチを入れてみる。入れた途端に警報ブザーが鳴る。12.3%だ。



剣ヶ峰の酸素濃度は12.3%

平地での酸素濃度は20.8%である。山頂の気圧が2/3なら、20.8%の酸素は理屈でいえば13.8%になる。だが、気圧が2/3というのが正確な数値で無いと仮定すると、実測値の12.3%はほぼ正解だと思われる。(現場での1%の差は大きいけど)

酸素濃度が12%というのと、頭痛や脈拍増に加え、めまいや吐き気、筋力低下を及ぼすが、高地順応していれば問題ないと思われる。今回は頭痛こそなかったものの、いつもの指のしびれは下山の八合目付近まで残った。少なからず酸欠の症状は出ていた。

帰宅後、インターネットで富士山にかかる雲について調べてみた。形から、「うねり笠」と思われる。風を起こす雲だそう。

<タイム>

富士宮口新五合目 P(2:30)-剣ヶ峰(6:45)-富士宮口新五合目 P(9:30)

(齋藤 記)