

富士山

願掛けと測定とトレーニングと、それから、、、

2019年6月23日

L: 齋藤

6月22日(土)くもり

4度目の富士登山。早めに富士宮口5合目に着いて高地順応しようと計画していたが、仕事が長引いてしまって結局21時半過ぎに5合目着。

今回の登山目的は3つ。

1)身近で大病を患っている人たちが、今まで通りの何気ない毎日を過ごせるよう、日本で一番高い所にある神社、浅間大社奥宮からお祈りをする。

2)富士山は過去3回登っているが、毎回指のしびれを感じた。標高により血液中の酸素濃度がどのように変化していくのか SpO2 計を用いて測定する。また大気中の酸素濃度も併せて測る。

ちなみに SpO2 とは動脈中のヘモグロビンと結合した酸素の割合を表したもので、正常値は96%以上。95%未満は呼吸不全の疑いあり。90%以下は在宅酸素療法が適用となるそう。

3)負荷水11kgを追加。計21kgのザックで高所トレーニング。(特に高所に行く予定は無いけれど…)

6月23日(日)くもり

2:00 登山開始。5合目の時点で酸素濃度は13.7%。表1に示す通り、既に頭痛

を発症してもおかしくない状態だ。かつ今回は低気圧も来ていたので酸素濃度は理論値よりも低い。

高山病にならないよう、深い呼吸をしながら登っていく。如何に血中酸素濃度を維持できるかが大事だ。歩き始めたものの、荷物は重いわ、過労状態のまま登っているわでなんだか足が重く、うつむき加減になってしまう。そして気付いてしまう。富士山ってごみだらけじゃん。。。ガラス瓶の破片やプルタブ、ビニール等々。気になってしまったのが始まり。もう、拾わずにはいられない。拾ったごみをウェストベルトについているポケットに入れ込んでいく。一杯になったら雨蓋からビニール袋を取り出して移し替え。その動作が何回も続く。火ばさみが無いから、いちいちしゃがむ。まるで子どもをおんぶしたままスクワット。

なんでこんなに落ちてんのよ、とぶつぶつ呟きながら歩いていき、各合目ではザックを下ろして SpO2 と O2 測定。はあ、面倒くさい。欲張らずに今回の目的は願掛けだけにしとけば良かった。と後悔しつつ、でもやっぱり高山における身体の変化と数値との関係性も知りたい。まっ

たく自分の性格にも面倒くさい。

9合5勺を過ぎると雪が出てきた。しばらくはそのまま歩いていたが、滑ったら痛そうだったので雪面の途中でチェーンスパイクを履いた。



今回はピッケル持参で安心登山♪
(結局使わなかったけど)

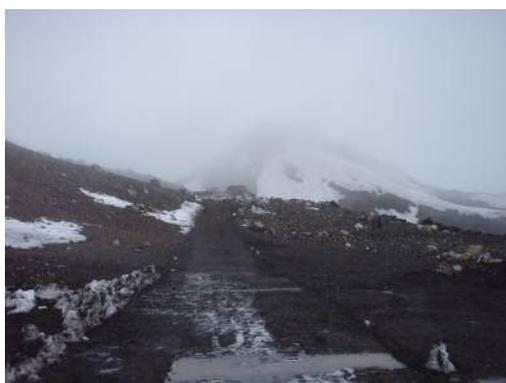


いつもありがと、チェーンスパイク

身体は重いけれど、深い呼吸のおかげで頭痛も指のしびれも無い。気持ちに余裕があるせいか、日々、身の周りに起きている様々なことをどう乗り越えていこうか考える時間を持つことができた。答えは出なかったけれど、歩いているうちに浅間大社に到着し、お祈り。



鳥居が新しくなってる！



いざ、剣ヶ峰へ



剣ヶ峰着。疲れました。

剣ヶ峰でも測定実施。SpO2は89%(表2参照)。まあまあの数値を維持しているとは思いますが、肺呼吸に戻すと78%まで下がった。呼吸の重要性を再認識した瞬間でもある。



普通はどれくらいの数値なのかな？

剣ヶ峰で気付いたこと。肌が黄色い。黄痘？酸欠と関係あるのかもしれないが、それは帰ってから調べるとして、展望もないので下山を始める。

ここからが良くなかった。気が抜けてしまって、つい浅い呼吸に戻ってしまった。次第に頭痛が始まった。追い打ちをかけるように既に 100 回は越えたであろう、ごみ拾いスクワット地獄。へろへろになりながら、5 合目に戻ってきた。

標高	O2 濃度 (%)	大気の容積比	SpO2 (%)	脈拍
平地	20.8	1	-	-
5 合目 2,400m	13.7	0.66	91	76
新 7 合目 2,780m	13.1	0.63	96	97
元祖 7 合目 3,010m	12.6	0.61	96	100
8 合目 3,250m	12.3	0.59	95	90
9 合目 3,460m	12.0	0.58	93	109
9 合 5 勺目 3,590m	11.7	0.56	92	106
剣ヶ峰 3,776m	11.1	0.53	89	102

表 2 酸素濃度と SpO2 の測定値

酸素濃度	症状
21%	通常の空気
18%	安全限界
16%	呼吸脈拍増 頭痛、吐き気
12%	めまい、吐き気、 筋力低下
10%	顔面蒼白、意識不明、 嘔吐
8%	昏睡、7~8 分後に死亡
6%	呼吸停止、死亡

表 1 酸素濃度による人体への影響

次回の目標

- ・肌が黄色くなる件を調べる。
- ・火ばさみ持参でごみ拾いに専念。

<タイム>

富士宮口新 5 合目 P(2:00)-新 7 合目(3:11)-
元祖 7 合目(3:56)-8 合目(4:39)-9 合目
(5:26)-9.5 合目(6:03)-浅間大社(7:00)-剣ヶ
峰(7:18)- 富士宮口新 5 合目 P(11:56)

(齋藤 記)