

## 富士山高度順化訓練（1）

（報告者） C

◎山行期日 平成 29 年 5 月 19～20 日

◎メンバー A, B, C (L)

B、Cが夏のザンスカール・トレッキング等を控え、高度順化訓練である。Aさんが加わってくれて大変心強く、また助かった。好天の日に行えるように 19～21 日の間をおさえていたが、好天が続く予報であった 19～21 日とした。

### 〔行程〕

●**19日(金)** A車にお世話になり、午後発。3時間弱で富士宮口5合目のバス駐車場に着。途中は霧がかかり、富士山は見えない。すぐテントを張り、コンロでお湯を沸かし、各自食。することもないので、6時にはテントに入る。分かっていることであるが、上の駐車場に向かう車の音とヘッドライトが一晩中煩い。夜中には満天の星空となった。風もない。



●**20日(土)** 晴れ、風が強かった。テントと車の窓ガラスが少し凍っている。早朝に起床。湯を沸かし、各自食。不要な装備を車に預け、パッキングを終え、駐車場へ。満員で相当に奥になった。

5：10 Aさんのリードで、発。今回は各駅停車とし、その都度パルスオキシメーターで測る。後続者には喜んで道を譲る。残念ながら追い越すことはない。5：26六合目、風が間隔をとって頂上から吹き降ろす。陽が右横から射し、まぶしい。6：33六合五勺、最後に少しだけ雪渓に乗り、

7：22七合目、ここから先週の赤澤さんの情報通り雪渓に乗れるが、夏道を採る。暑い。夏服とする。8：09八合目、皆さん、アイゼンを着けているが、しばらくはまだ夏道を歩けそう。残念ながら夏道はすぐ消え、アイゼンを着けて各自歩きやすいところを選び、登る。9：16九合目、風が強くなり、冷たい。ヤッケを着け、ネックウォーマー、毛糸の帽子・手袋も着ける。ここからは縦列でジグザグに登る。好天が予想されたことで、登山者が多い。スキー、ボード、乗車型(?)のボードを担いだ者も多い。10：21九合五勺、風が強く、時々バランスを崩すほどになる。ストックをピッケルに替える。



(九合目)



(九合五勺)

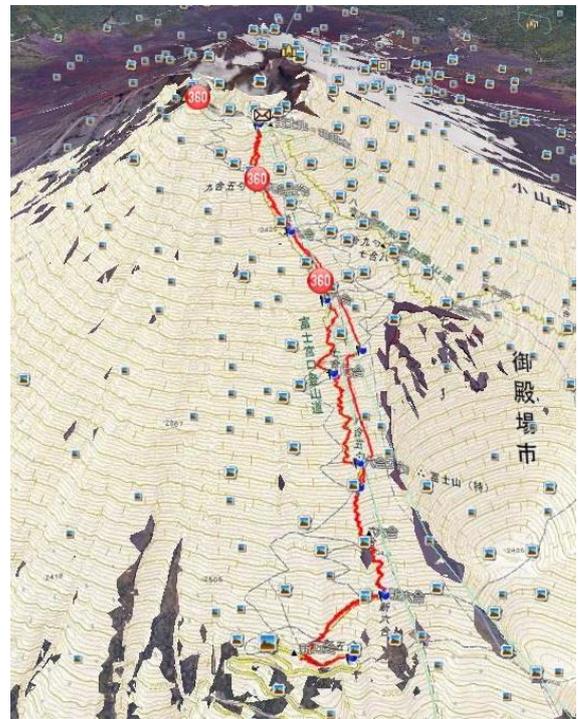
11:26 宮頂上。ザックを風除けに使い、背を低くし、しかしゆっくり昼食を摂る。B、Cの体調から剣ヶ峰往復を断念することを提案。Aさん、快く了解。下山へ。

宮頂上直下は登降者で込み合い、また傾斜もあるので、しばらく慎重に降る。9合5勺でSpO2を測定すると、登りで高かった2人も低い。原因は、降りほど呼吸しないこと。これを匡した以降は後述するように数値は改善した。降りも各駅停車を続ける。ピッケルをストックに替える。

13:09 七合目、ここで少しブルドーザー道を歩き、また雪渓に乗る。13:37六合五勺少し下。ここで雪渓は終わり、夏道へ。14:26 駐車場へ。



(宮頂上)



(GPS軌跡)

### [高度順化の記録]

SpO2、脈拍の記録は次のとおりである。

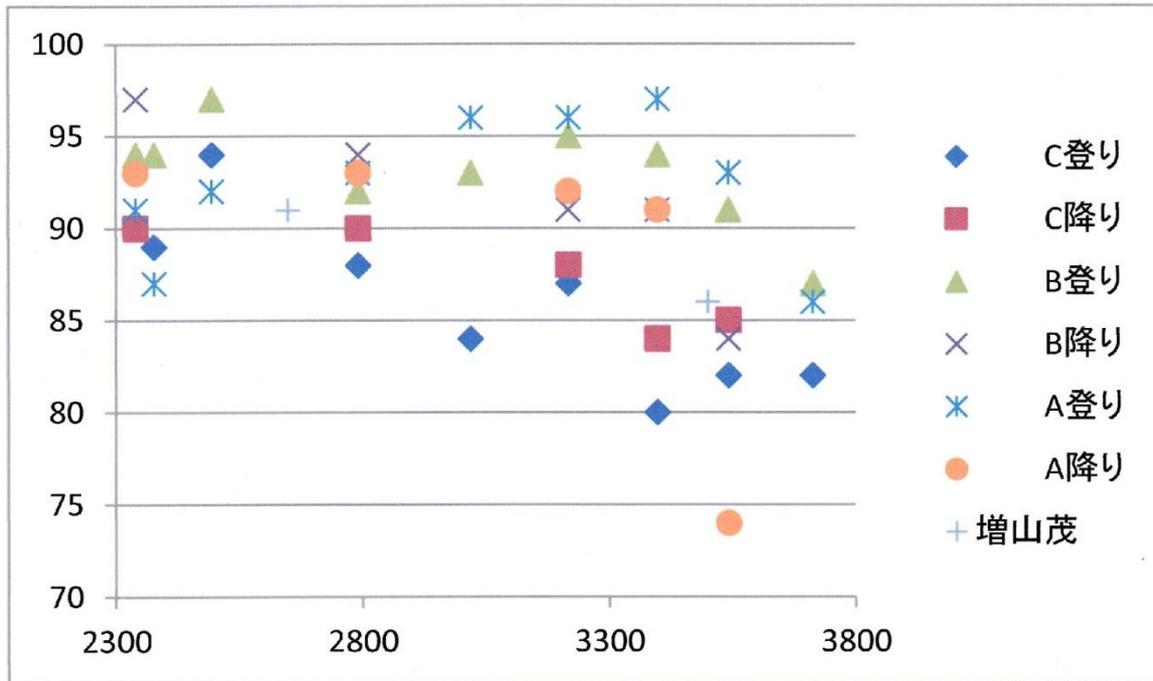
時刻	位置	C	C	B	B	A	A	備考
		SpO2	脈拍	SpO2	脈拍	SpO2	脈拍	
前夕17:10	駐車場	89	74	94	87	87	58	
3:20~4:20	5合目	90	62	94	84	91	63	
5:30	6合目	94	82	97	108	92	96	
6:35	6合5勺	88	93	92	137	93	103	
7:22	7合目	84	91	93	129	96	103	
8:10	8合目	87	97	95	134	96	102	
9:16	9合目	80	100	94	120	97	103	
10:21	9合5勺	82	99	91	127	93	98	
11:26	宮頂上	82	93	87	121	86	90	
	9合5勺	85	102	84	127	74	102	呼吸十分でない
	9合目	84	107	91	124	91	110	呼吸を意識(以下、同じ)
	8合目	88	102	91	120	92	111	
13:37	6合5勺下	90	95	94	134	93	110	
14:26	駐車場	90	86	97	126	93	108	

注:B、Aは深呼吸後、Cは平常で中央値

以上から

- ①登りにおけるB、Aの SpO2 は極めて良い。またこれに関連してか脈拍が増加している。
- ②登りにおけるCの SpO2 は低下しており、2人に比べ低い。脈拍も2人ほどは増加していない。
- ③降りにおけるB、Aの SpO2 は当初低かったが、呼吸法を匡して以降改善している。
- ④降りにおけるCの SpO2 は、登りよりやや高い。

これを図示すると、



ここに、縦軸は SpO2 値、横軸は標高、「増山茂」はエヴェレスト街道で普通に動ける 414 名 (17-71 歳) を対象とした調査の平均値である。( [http://www016.upp.so-net.ne.jp/JSM2006/pdf/trekker\\_AMS.pdf](http://www016.upp.so-net.ne.jp/JSM2006/pdf/trekker_AMS.pdf) )

- ⑤上記①～④は図においてさらに明瞭である。
- ⑥B、Aは「増山茂」より高く、Cは低い。

[本稿写真：Aさん撮影]

以上