

凍傷による手足の指の切断とクライミング能力

山野井 泰 史 (登山家)

5年前の秋、世界で15番目の高峰、ギャチュンカン(7952m)に挑戦し、素晴らしい斜面をアルパインスタイルで登った。しかし残念ながら悪天候に捕まった。下降では肉体の限界まで追い込まれ、低酸素と低温に加え極度の脱水症状のため重い凍傷を負ってしまう。手足の指は黒く炭のようになり回復の見込みはなく切断するしか方法しか残されていなかった。入院時には登山を止めようと思っていたが、いつからか再びクライマーとして生きていきたいと思うようになった。それは普通の登山を含めフリー、アイスそして高所も諦めるつもりはなかった。もちろん以前のような登攀レベルに戻ることは不可能としても、少しでも高度なものを実戦したいという気持ちも維持していた。さて両手の方は掌から1cmから2cmを残し薬指と小指を切断。それに加え右手中指は先端を2cmほど切断した。足の方は左足も凍傷になったものの重度ではなかった。しかし右足はかなり深刻で母子球近くまで細胞が死んでしまっていた。医者の説明によると母子球を失うと2度と走ることは出来ないらしい。そこで本来ならば縫い代を作るため、生きている部分も余分に多少切るらしいが腿からの皮膚移植をすることにより母子球を残すことに成功した。

入院は4ヵ月におよんだが、ストレスをためないためにも出来る限りの運動は行った。車椅子で近くの公園などを散歩したりしていたので肩周りの筋肉は極度には落ちなかっただろう。また見舞客が来ない夜には腹筋や腿上げなど出来る範囲の

運動を毎日行った。しかしクライミングに重要な前腕や脹脛を鍛えることは出血する可能性も高く痛みも強かったので諦めるしかなかった。クライミングに必要な握力は退院時では小さな子供と同じくらいの12キロ、以前55キロほどあったことを考えるとビックリするくらい落ちてしまっていた。退院した3月、寒い我家を避け知人の静岡県伊豆の城ヶ崎の別荘を借り生活とりハビリをした。フリークライミングとして有名な城ヶ崎ではあるが指の何本かには包帯が巻かれていたので登ることは試みられなかったが歩くことには集中した。正しくバランスの良い歩きをまずは目指した。何故ならば不自然な体勢で歩いていると今後トレーニングを繰り返していくうえで腰痛などの故障が発生するのではないかと思ったからだ。これがなかなか難しく片足だけが指の全て失っているからだ。最初のころは15分も続けて歩けなかったのではないだろうか。次に試みたのは階段などアップダウンのある場所だった。ここでも体のバランスを気をつけた。さらにわずかだがランニングも試みた。この時も距離や時間より正しい姿勢を保つことを今後の



3. 登山医学・生理学・トレーニング科学に関する調査研究

ためにも気をつけた。さて最初にはハイキングができたのは退院してから4ヶ月後である。両手にはストックを持ち高低差の少ない3時間くらいのルートを選び歩いた。嬉しいことに極度に心肺機能は落ちていなかったのかコースタイムとほぼ同じくらいで歩けた。しかし下りの長い山になると移植した足が痛みまた出血した。これは最初から医者に言われていたことだが移植した皮膚は今後もどんなに鍛えても硬くなることはなく腿の皮膚のまま柔らかく傷つきやすいらしい。さらに2ヶ月後には5時間6時間とコースタイムが長いものを選んで山を歩いていたが時には一般の登山者を抜くようなスピードで進めるようになってきた。歩くことに関して言えば少しながら可能性が高まってきたのだ。

最初に岩に触れたのは退院してから6ヶ月後である。場所は近所のボルダリングで有名な御岳だ。初心者が遊ぶような易しく2.5mくらいの大きさの石だった。クライミングシューズは右足も以前と同じ大きさ。2cm以上の隙間があるがきつい靴をはくと移植した皮膚が破れる可能性があったからだ。傾斜が緩いので手の力はほとんど使わないが足は不安定極まりなかった。足先が使えないので必然的にガニ股で登ることになり悲しいくらい不格好な動きにはなった。しかしこの岩は登ることはできたのだ。数日後には手掛かりが大きい垂直のボルダーに試みた。何とここでは一步も上がれなかったのだ。これには事前に多少予想していたところがある。それは数日前、鉄棒で懸垂を試みた時のことだ。自分の中では最低でも2回くらいは出来るのではないかと思っていた。なぜならば過去に遡っても懸垂できなかったことなど経験したことがなかったからだ。しかし掴んだ瞬間不思議な感覚だった。「力の入れ方を思い出せ

ない。」なんと懸垂どころかぶる下がりも出来なかったのだ。これはかなりショックな出来事だった。たとえばこれは僕にとっては歩き方を思い出せないかのようなものに近いだろう。冷静に考えれば体重60キロを両手合せても30キロも満たない握力ではぶる下がれないのはあたりまえなのだろう。この握力に関して言えば小指を失ってしまったため握る力が落ちてしまったのだろう。これでは垂直の岩は登れない。棒にぶる下がることに関して言えば数日間、色々なパターンを試みることによってヒントは得た。直径が5cm以上の棒で指ではなく掌を利用し、さらに重要なのは意識を集中し呼吸を整え最大限の能力を一瞬に引き出すようにすることによりぶる下がることに成功したのだ。たかが懸垂だが常に潜在能力を引きだそうとすれば1度くらいならば懸垂ができた。ロープを使ってのフリールートは5.8または5.9、無理をして5.10aのグレードをトップロープで試みるしかなかった。これは初心者が初めてフリークライミングを試みる際のグレードに近いのではないだろうか。以前のことを考えると、高所登山などを終了直後の筋肉が落ちた状態でも5.10でも落ちたことはなかったし5.11前半まではオンサイトでき半年後には5.13を挑戦していたことを考えると自分の肉体がいかに弱くなっているか思い知らされた。このころ考えていたことは5.10はいつかは登れるだろうが5.11になると奇跡でも起こらない限り不可能であろう。まして5.12については全く考えにも及ばなかったのだ。グレードを以前より強く意識することはリハビリを繰り返す人間にとっては大きな数値であり能力を曖昧ながらも判断することもできる。クライミングを再開して2ヶ月後になる秋、初めてホールドの比較的恵まれ傾斜のそれほど強くないルートで5.10をトップ

ロープで成功した。このころもウエートトレーニングを繰り返していたが懸垂が3回くらいできる日もあった。そして冬になり5.11前半のルートを3本リードに成功したのだ。確かに奇跡的な成果ではあったが何度も何度も同じルートに挑戦し今まで蓄積してきたテクニックを利用し力をなるべく使わず、なおかつ時には他の人の動きを無視し独自の動きを発見し成功にこぎつけた。クライミングを始めたばかりの初心者で僕と同じように手足が不自由であったならば5ヶ月余りで5.11までこぎつけることは不可能であっただろう。今までの長い経験がなかったら無理な話であろう。

しかし現在でも言えることではあるが細かい1cmから2cmぐらいのホールドが続くルートになるといくらグレードが5.9でも非常に困難を極めた。我家には2cmほどの手がかりのフィンガーボードがあるがそこではまったくぶる下がることは出来ない。以前ならば2本指、あるいは1本指でも懸垂ができたのに。これこそ懸垂を最初に試みた時と同様に力の入れ方を思い出せないかのようだった。何度かフィンガーボードを試みることによってわかったのは普通ならば人差し指と中指でぶる下がる場合、他の薬指と小指を握りこむような形でぶる下がるのだ。それが僕の場合まるで添え木を当てられたように失った薬指と小指を曲げ握りこめようとする伝達がうまくいかないようだった。これについてはハビリの専門家によると、そもそも指の長さがないとテコの原理が利用できず握りこむことが出来ならしい。友人が残された指は他のクライマーよりも頻繁に使うことにより強力になるのではないかとってくれたことがあったが、実際にはそれと逆に残された指は昔よりも弱くなってしまっていた。実感としては3分の1ぐらいの能力だ。失った指に添え木を当

てられたような状態は怪我から2年後のアイスクライミングを再開した時にも思い知らされた。アックスを握っても小指付近に力が入らないためスイングは乱れ、また氷に打撃を加えるときのインパクトを与えられない。そのため何度スイングしてもうまく氷を捕えることが出来なかったのだ。これは剣道やテニスなどのような棒状のものを握り、それを振る動作をする人にはわかるだろう。小指の締める力は大変重要なのだ。岩場では難易度が低いのに極端に苦手なホールドがあるというのは安全なスポーツクライミングだけではなくオールランドにとときには未知の岩壁のクライミングを目指す人間にとっては致命的である。たとえば僕の場合は大きな岩壁でプロテクションを取りづらく墜落が許されない箇所細かいホールドが現わただけで登りきることが出来ないのである。オールランドなクライミングを目指すのであれば、どんな形状の岩でも確実に5.9位は登る能力は絶対条件だ。クライミングを再開してから1年の成果としては5.10を40本、5.11を20本ほどで何度かはオンサイトで成功を収めている。これを満足すべき結果かどうかを的確に判断は出来ないが、このころから自分の中でクライミングをしているという感覚にはなってきたのは確かだ。

ここでは2度と登れないであろうと半分諦めていた形状の岩での成功とまた高グレードの成功の話しよう。

その1本は岩を再開してから1年半後。近所の白妙という岩場。ルート名はディンプル。グレードは5.11bとさほど高くはないが少々ハングし細かいホールドが続き岩質は滑りやすい石灰岩。誤魔化しができなく以前でもあまり得意としてなかったルートである。3日間挑戦し独自の手の使い方を駆使し動きを発見した。2cmほどのパーミ

3. 登山医学・生理学・トレーニング科学に関する調査研究

ングホールドでは指を使わず掌を利用、4手ほど続く細かいホールドは人間の指の力で最も強い親指を手首を少々傾け使った。そして4日目についてディンプルに成功したのだ。細かいホールドは親指で登る。この重要なヒントを得られたルートだった。

もう1本は再開してから2年後。ミズガキの現人神というオーバーハングしたクラックルートである。グレードは5.12dと非常に高い。しかし雑誌でこのルートが紹介され写真を眺めているうちにこれは登れる可能性があると思いはじめたのだ。若い時からオーバーハングしたクラックは得意としていたしクラックの幅は比較的広いように思えた。フィンガークラックでなければ手の方は極端に不利にはならない。唯一の問題は右足ではフットジャムが出来ないということだ。トライの日数は延べ4日、回数では8回になる。非常に疲れるため1日に2度しか試みられないのだ。5.11を25本ほどしかリードしていないのにいきなり5.12dは飛躍しすぎるように感じられるかもしれないが、僕の場合は身体にルートが合っているかが問題だけだった。それに高グレードを登ることはこれから上達していくうえでも大きな励みになると思った。2005年5月27日 5日目の1回目のトライでついにリードに成功した。この時はさすがに終了点で歓喜の叫び声をあげてしまった。一生このグレードのクライミングは出来ないと2年前には諦めていただけに感動は大きいものだった。

さて現在のクライミング状況と言え、無雪期の登山ではコースタイムの7割ほどのスピードでは歩けるとは思う。アイスクライミングについては現代のクライマーのようにリストループを使わず登ることは不可能で、むしろリストループの改

良などにより握力をセーブしている。積雪期用の登山靴もクライミングシューズ同様に左右同じものを使用しているため右足は3cm以上の隙間があり、そのうえアイゼンを使用すると足先から氷までの距離は遠く感じるもののそれほど不自由には思わない。たぶん垂直が長く続かない氷なればスピードは遅いものの登れるだろう。フリークライミングでは5.12d以上は登れていないがフェースルートでも数本の5.12を成功させている。しかし相変わらず細かいホールドのルートは苦手だ。5.10前半でも落ちることがある。全く改善されていないことは低温に対してで極度に弱く手足が冷たくなることだろう。これを治さなければ以前のような高峰などでのテクニカルな登攀は出来ないだろう。

総合的に見て将来再び6000m級の山で美しいルートを開きたいと願ってはいるがその道のりは遠く、まだ手がかりを掴んでいないというのが現状だ。現在僕は42歳。握力は30キロ。本来ならば肉体の衰えを感じはじめるころだろうが5年前にまるで小さな子供のように弱い肉体になってしまったので、一般の人々が感じる衰えというものを経験していない。少しづつではあるが進歩していることしか実感出来ないというのは、運動する人間にとって幸運とは言えないものの面白いクライミング人生を歩めているのは事実だ。どんな分野においても言えることであろうが、これからも諦めず前向きに少しづつ高度なものを求めていきたいと思っている。

