

老化と高峰登山

村井 葵

「幻想のヒマラヤ」その後

高峰の幻想体験から蘇生して4半世紀が過ぎてしまっている。後遺症が消えたといえは嘘になるが、悪いなりに落ちていて、安定した日常生活が成り立っている。

僕は帰国後の検査で脳軟化症と診断された。これは脳の神経細胞がつぶれて萎縮した老人性痴呆の症状である。ヒトのからだの細胞は2年も経てばすべて入れ替わってしまうが、脳細胞だけは特殊で、生まれたときのまま、再生増殖せず、痛覚もないとされている。壊れたらそのままなのである。僕は20代後半にそういうダメージを受けたことになる。幸い、それまで活動していなかった神経細胞のスペアがその替わりを努めて今日に至っているらしい。

若い頃憧れていた山登りはできていないが、それでも騙しすかし、5千メートルや6千メートルの山登りは愉しめている。山を登りながらあのときの「仮死」の体験に思いを巡らすことがよくある。

意識が戻ったとき、ひと月の時の流れは一夜のできごとと過ぎなかつたのだ。意識が戻らなければ安楽死に違いなかつた。永遠の一瞬へ旅立っていたはずである。意識がなければ宇宙のできごととはすべて一瞬のことに過ぎないのかもしれないと思う。時空は幻想なのだ。ヒトの生涯は光芒のひとこまで、いのちの長さを言々しても相対的にあまり意味はないのかもしれない。ローツェ・シャルから帰って、通常のレベルに立ち戻れたとき、「自分は一体これから先、何年生きていられるだろう」と考えた自分が恥ずかしくなる。だから「25年も経ち、長生きしすぎたのではないか」と考える必要もないのだ。ヒトの意識の次元のタイム・スケールで生かされていることを有り難く思うだけでいいのだ。

「ヒトは星屑だ」といったのは1983年のノーベル物理学賞のウィリアム・ファウラーであったらしい。「スター・ダスト」とは夢を誘うことばであるが、ファウラーはもっと現実的、物理的な意味でそう述べたに違いない。ヒトのからだを形成している分子は、炭素、水素、酸素、窒素などで構成されていて、これはとりもなおさず宇宙に散在する星々の元素組成だからである。還元主義でヒトのいのちを説明することはできないが、ただ与えられた意識を高めていくことにより、自分が大自然になり、宇宙になりきることはできる。すべてが2百億年ほど昔の針の穴ほどの大きさの宇宙卵に辿りつくのだ。

さて、横道にそれることはやめにして、僕も含めてこれから先年老いていく高峰登山者のための論考をすすめなければならない。

高所での長期滞在や過激な行動の代償が、老衰現象に酷似していると素朴に考えたのは遠い学生時代であった。ナンガバルバートのヘルマン・ブルやアンナプルナのモーリス・エルゾグのこの世

ならぬデテリオリーションのすすんだ白黒写真を観て「これは凄い、自分も近い将来、こういう舞台にからだを晒してみたい」と強く望んだものであった。酸素分圧が3分の1になる高所では、60兆ある細胞の一つひとつが十分なエネルギーを補充できなくなり活力を失うのだ。長くとどまればとどまるほど衰退は致命的に進行する。酸素不足と寒冷と低圧と、そして水分摂取の不足から短時間で老衰現象が体験できるのである。

平成元年の春、からだに変調を感じていた矢先、上の前歯3本がグラグラときて、一瞬のうちにぽそっと抜け落ちてしまった。歯は丈夫な方だったのに、まるで髪が抜けるような無抵抗な抜け方だった。老化はまず歯にくるといふ。からだの細胞に活力が失われ、老化が進行しているように思えた。このように生というものの自体、不安定で無常なものなのだ。せつかく生かされているのだから、自分でも少しは努力しなければいけないと思ひ、しばらく休んでいたジョギングを開始することにした。高所で自己管理が必要な技術であるように、ヒマラヤの高所でストレスを受けた僕は、どうやら生きるための自己管理が必要な年齢にさしかかっているのだ。

ジョギングをはじめると実に爽やかなのだ。涙みがちだった血流が活発になり、代謝も旺盛になり、筋肉もほぐれてからだに活力が蘇るのを感じる。免疫力も高まりはじめている。ただし若いときのように無理はできない。悪玉コレステロールが蓄積し、血圧も高くなっているのだから、寒いときは心筋硬塞と脳卒中を気遣わねばならない。心電図にもその兆候があるのだ。首にタオルを巻き、首筋を護り、からだを温まるまでの最初の1キロか2キロはゆっくり足を運ぶ。脳圧が高まり肩が張ってきたら、首を左右に振ってポキポキいわせながら走る。とにかくリラックスして愉しんで走るように心がける。エンジンがかかってスピードをあげられるようになってからもからだの隅々の細胞に相談して貞くようにして走る。せいぜい5キロ程度だが、無理はしない。「エアロビクス・トレーニング」の著者で“12分走”を提案したケネス・クーパー博士でさえ、ストレスを蓄めこんで突然死しているのだ。

帰路は無念無想を心がける。走る坐禅、動の瞑想を試みるのだ。自分が何処で何をしているのかを忘れる。行き交うヒトやあたりのすべての存在に無頓着になり何も気にしない。無関心で醒めてはいても、不思議に本能は冴えていて澄みきっているのだ。原初の意識のない原始生命体の魂に還るのだ。ふと我にかえったとき、走りの具合が、そのときのからだの状態に適合した経済スピードに保たれていることを知る。呼吸もデッド・ブレス状態なのである。腰で走り、筋肉も全体が流動体のように柔らかく動いているから不自然な力みがなく筋を痛めることもない。親子連れの歩行者が僕の顔を覗きこんで「苦しそうで可哀そう」と話しているのが聞きとれたりする。そのときの僕は苦しそうに顔を強がめているように見えるらしい。そういうポーズをとるのが僕の癖らしいが、実は全く苦しくないのだ。すでにからだの中にはエンドルフィンという麻薬が生産されていて、僕は快感に満たされているのである。苦しからたらジョギングは長続きしない。僕はおそらく死ぬまで走り続けるだろう。走らないと血液が滞留し、心臓が止まってしまうような気持ちになっているからだ。ジョギングは生

体の退化にストップをかけ、現状維持を目的にしながらも、ちょっとでも高い山に登ればなあ！という好奇心を呼び起こすのにも一役買っているようである。

現代人は物質文明の中で生活しているから、目に見えるものだけにとらわれ、その奥に潜む目に見えない本質を疎む傾向がある。目に見えないいのちの本質にかかわっているもののひとつに気のエネルギーが挙げられよう。登山は酸素の稀薄な高所に登っていくのだから、目に見えない気を研究し、足りないエネルギーを補う戦術とトレーニングが必要になることは明らかなことである。まず普段から呼吸法の訓練をし、最大限有効に心肺機能が作動するように考えておくべきだろう。自律神経には交感神経と副交感神経があり、呼吸は副交感神経が司っている。呼吸中枢は無意識のうちに働いてヒトは生かされているのだが、酸素が薄くなる高所にいけばいくほど、意識して酸素をからだに取り入れる工夫を用いないと追いつかなくなり、酸素債が増えてついに倒産することにもなりかねないのだ。意識さえすればコントロールできるのが、呼吸の特徴ともいえるから、これは登山者にとって都合がいい。呼吸法の唯一大切な要領は、呼吸に意識を集中し、とことん息を吐き出し、肺の残気をゼロにするくらい、クリーンにすることを心がけることだろう。腹筋もフルに使う。「もうこれ以上出ない」と思っているでも、しばらく息こらえをじていると悪いガスがまだ残っていることを知らされる。それもフツと吐き出すとその反動で新鮮な大気が気道の流れこんでくる。腹式呼吸で大気を吸いこんでいくと、目に見えないものに生かされていることに気づくであろう。

5千メートルをちょっと越えたあたりの酸素分圧が2分の1になる高度が、ヒトのからだに最も大きなストレスがかかる地点である。この辺をうまくのり越せるが否かが第一関門になる。だから過呼吸によりチェーン・ストークスという無呼吸症が発現しやすい高度でもある。チェーン・ストークスはこれを知らずにいると強い恐怖におそわれるが、すぐ治る。呼吸中枢は炭酸ガスの刺激によって働くらしいのだが、過呼吸によって炭酸ガスを吐き出しすぎることによって中枢がマヒしてしまうのだ。一時的に恐怖におそわれても、すぐからだ中から炭酸ガスが集まってきて雲散霧消する症状である。ひどいときはポリ袋を口にあてて吐き出した息を再び呼び戻すように吸ってやればチェーン・ストークスの発現はない。

ヒトの肺胞は、その一つひとつを広げてつなぎだしていくと100㎡にもなるという。それをフル活動させて酸素を有効に摂り入れるのが呼吸法の目的である。酸素が赤血球のヘモグロビンの中にとり入れられ、効率よくからだを巡れば、一つひとつの細胞がエネルギーを得て、相補的に関連し合って生き生きと働き、高山病を克服でき、そればかりかヒトのからだも頭も正常に働くのだ。この有酸素トレーニングは高所に行っても始めてやっても効果は少ない。平地にいるときからイメージ・トレーニングを行い、肺胞の機能を高め、肺筋の毛細血管も十分に発達させておくのがいいのだ。

ヒトの血管はつなぎ合わせて一本に伸ばしたら10万キロ（地球2周半）にもなるのだという。これ

は60兆もの細胞の一つひとつに栄養を与え、活性化させていることを思えば、うなづけぬこともないのである。水分の補給、食餌と合わせて呼吸の大切さは、酸素分圧の低い高所では最重要課題なのである。

低酸素と同時に低圧が生体に及ぼす影響も度外視できない。からだは肺水腫や脳浮腫など病的な方向に傾いたとき、酸素吸入による治療の方法は全く役に立たなくなる。酸素の摂取能、拡散能がマヒしてしまうからだ。酸素吸入の効果を得られないということは、ひるがえしていえば、低圧環境が生体に悪い影響を及ぼしているということだから、高圧チェンバーでもない限り、低圧が改善される低所に速やかにからだを移動させる以外に良策はない。このような症状は荒天の厳しい低圧に見舞われたときに起こりやすいことも考え合わせておくべきだろう。

しかし、浮腫などからだのマヒを未然に防ぐのにも、ある程度呼吸法が役立ってくれるはずである。それぞれの細胞が活力に満ちていれば、器官や組織は正常に動いてくれるのだ。心身ともに安定しているとき、脳波を測定したらアルファ波が示されるはずだ。これは宇宙の根源的ないのちの波長に感応している証しである。

ヒトは普段、無意識に呼吸することに馴れきっているから、雑務や悪いストレスや狭い思考にとらわれていると呼吸法はうっかり忘れがちになる。呼吸法を実施しつつ、自律神経が正常であるか否かを確かめる一つの方法は、モーニング・エレクトをマークしていればよい。とにかく「高所で死にたくなければ呼吸法をマスターしなさい」というアフォリズムを送っておきたいのである。

1986年「K2」

のエベレストの最高齢登頂記録は1985年4月30日に登頂したアメリカのリチャード・バス55歳であるらしい。彼は初の世界7大陸最高峰登頂の記録を持つことになった。今後、生命力逞しい老人パワーがバスを追い掛けることになる。

それよりも、次の年のK2で展開されたドラマには凄まじいものがある。「岳人」永田秀樹の行為で、イギリスで出版されたジム・カランの「K2—栄光と悲劇—1986」の原書を借り受け、息もつけぬ迫力を覚えながら読みふけた。わからない単語はどんどんとぼして読み進んだ。目が先行してドキッとした結論を追うのである。辞書をひくひまを惜しむほど興奮したのだ。

試みの年、K2に入った登山隊は9隊、27人が登頂した。うち韓国隊を除く24人がサンソレスだった。括弧で括弧のククチカラにより南壁、南々西稜などが開拓された年でもある。シャムーのベース・キャンプから頂上、23時間往復という記録も達成された。栄光の陰に13人の犠牲者が出た。うち7人が登頂後死んでいるのだ。

7人のヨーロッパ混成チームの記録が凄い。この中に55歳のオーストリーのガイド、クルト・ディキンベルガーがいた。まず8月2日、オーストリーのイミツァー隊長とウイリー・パウアー、ハンネス・ヴィーザーの3人組が登頂を試みたが8400メートルで引き返し、C4（8050m）に泊った。

同じ日、ディーンベルガーとジュリー・テュリスはすぐ近くに幕営し、ラウスとヴォルフは7900mに最終キャンプを設けた。翌日は韓国隊が登頂したが、どういふわけかヨーロッパ・チームは動かなかった。この日の夕方、南々西稜から頂上を越えておりてきたポーランド隊の2人に出会った。4日、韓国隊とポーランド隊は下山していき、7人は頂上に向かった。16時、イミッツァーとパウアーが頂上に立った。少し遅れてラウスも登頂したが、ヴォルフとヴィーザーは疲れて届かず断念した。さらに3時間遅れてディーンベルガーとテュリスは頂上に立ったが、下降でテュリスが滑落、ディーンベルガーも巻き込まれた。運よく100m下で止まり、ルートをはずれた暗闇だったのでその場でビバークした。翌日、C4に戻ると5人全員がまだそこにいた。8千メートルの高所で4泊目を迎えることになる。二つのテントに重なって寝ることになるが、次の日は嵐になった。7日、イギリス人の女性初登頂者となったクライマーのテュリスが睡眠中に死んだ。実はディーンベルガーとテュリスはこの登山活動前にイタリーの撮影隊に加わり、一ヶ月前の7月6日に登頂を試みたことがあった。しかし頂上に届かず断念している。この2度目の試みで登頂は果たしたが、高所疲労が限界を越えてしまったのだ。8日には食糧と燃料が尽きた。さらに2日後やっと雪がやんだ。ラウスは起き上がれないので、そのままテントに残され、5人は深い雪をラッセルして下山していった。まもなくイミッツァーとヴィーザーが倒れ、雪にうずくまって動かなくなった。元気なパウアーが先行し、6400mのC2に着いた。深夜ディーンベルガーもC2に着いたが、ヴォルフ(女性)は登降器の故障で滑落してしまっただけで現れなかった。

この隊の生還者はウイリー・パウアー(43歳)とクルト・ディーンベルガー(55歳)の2人ぎりだった。韓国隊のドクターの執刀によりウイリー・パウアーは指を切断した。ベース・キャンプでの痛々しいカラー写真はまるで60歳を越えた老人を思わせるものがある。

ディーンベルガーはアドバンス・ベース付近で救助に登ってきた著者のカランに見えられ、助けられた。「脈拍をみてくれ」というクルトに、カランは「70だ」と嘘を言った。脈はふれていなかったのだ。足も全く無感覚になっている。もう一週間も食事をとっていなかった。

僕は55歳のクルト・ディーンベルガーの粘りの生還に目を見張ったのである。この登山隊は解散後手厳しい批判を浴びることになるが、それは別に考えるとして、不利になるはずの55歳という初老の生命力に胸うたれたのである。年輪を重ねるごとにヒトの生命力には個体差が顕著になることは承知している。しかし、高所では億劫になる。面倒くさくなる、どうしてもよくなるという老化現象に支配されたらもう負けなのだ。「意慾」のみが「生命力」と同意語であることを教えられるのである。

引用文献

- 1) 「意識のスペクトル」①, ② ケン・ウイルバー 吉福伸逸, 菅 靖彦訳 春秋社
- 2) 「K2 TRIUMPH AND TRAGEDY」by JIM CURRAN

登山における危険性の認識限界について

辰 沼 廣 吉

序 論

登山の唯一の原則は、それで生命を断ってはならないということであった。しかし、この問題を理論的に考えるとなかなかむずかしいことであるが、実際に危険の多い困難な山を前にすれば登りたくなるのが常である。

現在登山の範囲がヒマラヤまで拡大されると私自身反省してみても、いくつかの点で登山ルールを犯していることに気がつく。したがって、この点について検討がなされなければならないが、登山は一般に経験を基礎にして組み立てられた行為であり、事故が発生すると事後必ずそれに対する反省がなされ、この反復が続くのである。そして、長い登山の歴史は止むことなく続くのである。ここで我々は何処かに考え及ばざる原因のあることを探し求めなければならない。

理論はともかくとして現実の中には安全と危険、確実性と不確実性、必然性と偶然性等のあることを認めなければならないのである。

そして、経験と反省、行為と思考の間をたえず往復している。とくに、登山が自然と人間の間で経験として成立するかぎり、身体、感覚等が媒介することから究極には行為者である人間も自然の一部と心での連続体として考えざるを得ない。したがって、そこには必然性も偶然性も共に含まれる混淆錯綜の全体の中で、行動経験が危険を認識するためには自ずと限界のあることが推測されるが、現実で登山がなされるためには具体的に如何にすれば、それが可能であるかを考えなければならない。

本 論

登山では自然が直接の対象となるので自然認識の方法、認識する主体と技術について考えてみよう。物理的・物理的自然の認識：自然認識については古来幾多の説のあるところであるが、ここでは知覚的・知覚的認識の対象としての山岳について考えてみると、共通に経験される対象すなわち岩、氷、雪等は我々が見たり触れたりする「もの」である。これらの知覚対象は感覚対象の総合体として認知されるものである。この総合体としての知覚対象は物理学でいう巨視的な直接的観察事実を現してやうである。この種の観察は微要素でさえも各分子の多様な運動を平均化したり、観察にとっては物体の「運動」であるような十分に大きいものである。

しかし、この物理的対象は平均的不変性をもった分子の静的複合体であるが、その存在は確率的に総体的事実との間には隔たりのあることを知らなければならない。従って、自然を知る方法として巨視的方法による観察、例えば低き所には雪崩の落ちることは事実であり不変である。しかし、微視的方法をもって考えるときは存在の確率論が導入される以上、自ずとそこに認識の限