

雪洞

糸魚川勤労者山岳会

会長 青木 満 磨

TEL 025-552-9901



(2083)No.33

発行 2019年7月18日



山行記

★山域・山名=早川・焼山 2400m 《登山道整備》

★山行日=2019年7月7日(日)

★天候=曇り、ガス、一時霧雨

★山行者=広川、加藤、大竹、比護、吉田、池亀、他47名

▼10日前くらいに「加藤さん参加」と聞いて
“心強いわあ…”と安心するも、前日はカフェ
イン摂り過ぎと不安で一睡もできず。当日は5
時に湯川内キャンプ場に集合。たくさん集まり、
53名の参加。

▼上りは体力維持のため、あえて会話は効くの
み。大曲までは歩きやすく、ただ距離が長いつ
てくらい。なんたってここからが大変(-_-)。
雪道と夏道の繰り返し。いったいどれくらい歩
くの?と。雪道の最初の一步、慎重に…。
人のふり見て…。って。スプーンカットにし
っかりと足を置いてゆっくりと…。4時間
かけて泊岩へ(大きな洞窟で、十数年前に前を
囲って小屋にしたそうです)。加藤さんは「高
校生の時にまだ洞窟だったこの場所で泊ま
ったことがある」と話していました。

▼2時間くらいかけて歩くと登山道が岩だらけ
に変化、さらに小雨も強くなる。あのでっかい
岩が“竜尾岩”と名前が付いているんだって。
ここから本気の勝負!。早々の下山者いわく
「ここから3つのピークを登っての山頂です

よ!」と聞いて、「えええ〜(〇_〇)」「そんなあ〜
(**)」。「あと1時間くらいですかね〜」だっ
て。まだまだだったのか〜(涙)。

▼火口の淵にザックをデポし、挑戦!。ロー
プが何本もあり、三点確保でそのおっかない岩
場をゆっくりと進む。足下の石を落さないよう
にそ〜と。今まで一番おっかなかった岩場
でした。

▼1時間くらいかけてやっと山頂にきましたあ
〜。同行者と歓喜の握手。山友に感謝いたしま
す。展望は残念でしたが、達成感でイッパイ!

▼下りはさらにおっかなく、十分慎重にゆっく
りです。この日、ヘルメットを持参しましたが、
かぶる余裕がなく、ヘルメットは活躍できませ
んでした。火口の縁で昼食休憩。

▼なが〜〜い登山道。地獄谷、大谷という深
い谷を越えますが、その後は景色に変化なく単
調。ひたすら歩いて歩いて——。もおースト
ックほん投げたいほど。まだかいな〜〜?。
焼山さん、カッコいいけど、やっぱり私にはと
お〜い存在ですぞ。



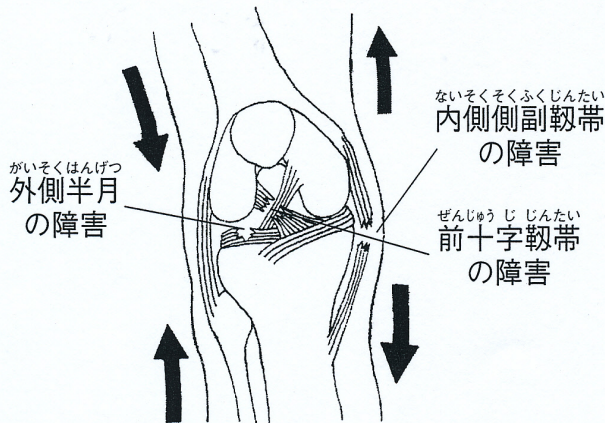
焼山山頂にて ガスで真っ白でした!

▼下山後、登山道整備のお礼とし
てビール2本、お茶、おつまみ+
温泉入浴券いただきましたあ〜。
4日後にはお礼のハガキも届き
ました。うれしい気持ちでいっば
い!。でも、しばらくはとお〜
くから憧れの焼山さんを眺める
だけにしますっ!

《報告 by 池亀》

PICK UP

山行中の
ひざ痛と脚つり



ひざ痛発生メカニズム

大腿前の筋は速筋繊維のため、たとえ登山、筋トレをしていても、加齢に伴う筋肉量の減少が一番起こりやすい部位となる。ひざ関節は大腿骨と脛骨をしっかりとつなぎ、大腿前の筋はひざが前に出すぎのを防ぎ、ひざをかばい歩行時のバランスを維持している。したがって、ひざ痛の予防、改善策は大腿四頭筋の強弱が大きく関わり、故障すると歩行中にバランスを崩しやすく転倒・滑落の要因にもなる。登山中、過度にひざに負担がある早歩きで筋肉や腱、靭帯などに無理がかかり続けると、筋肉とひざ周辺で脛骨とつながる部分とが連続的に引っ張られ、ひざ内側や外側靭帯などの痛みの原因ともなる。女性の場合は特に、筋力低下と長年に渡るひざの酷使等から変形性膝関節症にかかりやすい。

ひざ痛の予防

痛む時には専門医から適切な処置を受ける。不可欠なのは、脚力に応じた歩行速度、サポーター、シューズ、テーピング、インソールの使用で衝撃をカバーし、特に下りの途中で大腿前のストレッチ、2本のストック使用で筋疲労を軽減すること、大腿前の十分な筋トレである。たとえひざ痛があっても、ひざは固定したまま曲げずに大腿前の筋トレを行うことが重要。サプリーではグルコサミンやコンドロイチンなどの使用もある。
※膝の筋トレは『一生、山に登るための体づくり』（2018年10月 柘出版社刊）80〜86ページ等を参照）

下肢のけいれん（脚つり）
メカニズムと予防

若い時には起こらなかつた人でも、加齢に伴い筋量が減少してくると、けいれんが起こりやすくなる。膝の痛みと同様の対策をし、更に脱水状態を避け（塩分を補給する）、身体の冷えを予防する。
けいれんが起きてしまったらマッサージを、ふくらはぎがつかれた場合は、足先、足首全体を手に引き、つまっている部分を逆に伸ばす。また、ふくらはぎ等のけいれんがよく起きる人は、漢方薬の芍薬甘草湯（常用はしない）が予防や治療に即効性があるので常備しておく。山に出发する前に飲んでおくと予防になる。これは山から帰ってきた夜、けいれんしやすい人、登山中の大腿前側等のけいれんにも効果がある。
予防は、ふくらはぎの筋トレ（踵の上下・片足立ち）等で筋肉を増やすこと。また、特に下肢の冷え予防などひざ痛と同様の予防策をとる。

（石田良恵／保健学博士
日本ウエルネススポーツ大学教授）