

山に親しみ山に想う (7)

— 私の非常食・その功罪—

<文・写真> =岡本=

低山日帰り登山から帰ってくると、翌々日から二日ほどの間、大腿四頭筋(太腿)に痛みが出ることがある。この痛みは山歩きの後遺症とも言えるのだが、もう一つの悩みがある。それは安全の要たる非常食なのである。

日帰り登山なら、昼食と行動食は必ず持っていくだろうが、非常食はどうだろうか。昼食や行動食を多めに準備すれば必ず残るので、それを非常食に代用すればよく、別途非常食を準備するまでもないと言えるかもしれないが。

極く小さなリュックを背負った登山者を見ると、非常食を持参しているのだろうか心配してしまうのは、自分の性分だろうか。どんな低山歩きでも、普通アンパン1個と塩飴などの若干の甘い物(そして水500ccのペットボトル1本)を非常食としてリュックの下の方に忍ばせている。幸いなことに、これまでの山行で非常食に手をつけたことはない。

ところで、自分は境界型糖尿病を患っており、食餌療法と適度の運動が必要な身なのである。症状は可もなく不可もない期間が永く続き、謂わば体質化している。運動としての山歩きは療法上最適なのだが、問題は持ち帰った非常食である。元来甘党であるので、どうしても高カロリー非常食の後片付けを自分で行わないと気がすまず、食べてしまう。これでは元の木阿弥、薬を飲んだ後に病いを取り込んでいるようなことをしているのである。家内からは「健康的な山歩きをして、余った甘いものを食べたら、何にもならない。チーズとか魚肉ソーセージなどタンパク質のものにしたら。」という叱言(忠告)を、有難いことにしてもらっているのだが、甘い物を口にしたいがために山歩きをしているのではないかと言われているようで、心安らかでない。

低山日帰りコースの山歩きであれば、普通救出まで一両日だから非常食は無くても大丈夫という考え方もあるが、どうなんだろうか。一両日なら、蓄えとしての体内脂肪が燃焼するから大丈夫ではないかという、この考えは「甘い」のではなかろうか。最低必要な非常食の量と質について、如何に考えれば良いのであろうか。

生命維持のため一日当たり1000~1500kcalが消費されるという。糖分300~450kcalの補給ができれば、必要な1000~1500kcal程のエネルギーを導きだせるという。

というのは、生理的に体外から糖分100kcalが摂取できれば、体脂肪から約200kcalを効率的に燃焼させられ、計300kcalとなる。従って、三倍の300kcalの糖質を体外から摂取すれば、約1000kcalとなる。



この際、体外からの糖質が重要な働きをする。板チョコ一枚(75g)、アンパン一個は各々約400kcalであるので、この一枚か一個あれば、一日分のカロリーが補給される。体温維持に基礎代謝の約80%のエネルギーが消費されるので、防寒着、ツェルトなどの防寒装備を用いて体温喪失を防ぐことが前提である。従って、非常食は防寒装備と一体となってこそ、その効果を発揮することになる。

実際問題として、低体温症や重度の損傷を免れ生存できる環境であれば、水さえあれば体脂肪を燃焼させることによって、非常食がなくとも相当生きながらえることができるし、そんな事例が報じられている。しかし、それは極めて異例のことではないのだろうか。非常食もない状況では、精神的に追い詰められてパニックに陥り、脱出方法を誤って、結果的に自滅の行動をとることが起こらないのだろうか。非常食があれば、救助を待つ精神的余裕を持ちやすいし、行動を起こすにしても沈着に判断できるのではないだろうか。

遭難は、人が予測もできない力で 猛威を振るうことがある山という自然を舞台にした、山と人との格闘の末に、人が敗北した状況である。敗北しない為には、難しいことだが、「我を知り、敵を知れば、百戦危うからず」を 身につけることである。例えば山の天候が荒れると予測され、自分の力量では対抗できないと判断されるならば、舞台から退出することである。しかし、どうしても避けられない場合がある。一瞬 の気の弛みから足首を捻挫したり滑落又は不測のギックリ腰になったりして動けなくなれば、それも立派な不慮の遭難である。

深田久弥は茅ヶ岳登山中、脳卒中のために昏倒し亡くなった。こんなことに思いを巡らしていると、「人間到る所、青山あり」(青山とは、骨を埋める所)との言葉が胸に迫ってくる。この戒めを忘れてしまうのではなく心の片隅にそっとしまい込んでおき、遭難に対処するための非常食をこれまで通り変わらず持参して、叱言を聞き続けることができれば幸いとすべきではないかと思っている。