

実は不健康なアクティビティ？

全国山の日協議会 「ニューイヤーフオーラム」

8月11日の国民の祝日「山の日」の意義を周知するために活動する(公財)「全国山の日協議会」が1月29日に開催した「ニューイヤーフオーラム」(都政新報社など後援)では、「山と健康」をテーマに登壇者が思いを語った。取材を通じて記者も「山と健康」について考えた。

ハイキングや登山愛好者 吸い、日常から離れること
の多くが山に行く理由に で気分もリラックス……と
「健康づくり」を上げる。 いった感じだろうか。

軽いハイキングでも家から
の往復では10キ以上歩くこ
とがほとんどだ。街から離
れて大自然の澄んだ空気を

吸い、日常から離れること
の多くが山に行く理由に
で気分もリラックス……と
「健康づくり」を上げる。

記者も普段から登山やト
レイルランニングを楽しん
でいるため、体方面にはそ
んなに自信がある。縦走
登山では重い荷物を背負っ
て1日30キ以上歩くことも
ざらだ。トレランでは10
0キ超のレースを完走した
こともある。

ハイキングや登山は体力
づくりにもなつて健康によ
さそうなイメージだが、こ
の日、登壇者からは意外な
答えが聞かれた。

「下山して人間ドックに
行くと、必ず引かかる」と
話すのはアルピニストの
野口健さん。同じく、アドベ
ンチャープロローサーで、
日本百名山を連続して登頂

する「百名山一筆書き」チ
ャレンジでも有名な田中陽
希さんも、百名山のチャレ
ンジを終えてから人間ドッ
クを受診した際に引がか
ったという。

体力には自信があつた田
中さんだが、医者に「山を
登つていても体を作るのは
食事」と言われてショック
を受け、山行中に塩分補給
で食べていたポテトチップ
スをやめたという。

野口さんも、ヒマラヤ遠
征は体への負担が大きく、
帰国後はいつも伊豆の断食
道場にこもると話す。

確かに、記者も体力には
自信があるが、健康という
と疑問符が付く。縦走登山
では軽量化のため食料を厳
選し、高カロリーな食材に
偏る。トレランでは絶えず

体はどこかに痛みを感じ、
大会ともなれば鎮痛剤を服
用しながら走るため、体に
はかなりの負担がかかる。
プロのアスリートほど腸内
環境はポロポロ、ともいわ
れる。

いやいや、高尾山のような
軽い登山だったら話は
別、と思う人もいるだろう
が、そうとも言えない。例
えば水分補給。トイレにい
くことをためらい、山では
水をあまり飲まないという
女性は少なくない。だが、
水分不足は脱水症状や熱中
症といった弊害だけでな
く、心筋梗塞や脳梗塞とい
つたりリスク要因にもなる。
特に女性にとつて深刻な
飲料問題について、ファッ
ションモデルでフィールド
ナビゲーターの仲川希良さ
んは、我慢することなく摂
取してほしいと話す。

来場者からの「山での水
分補給とトイレ問題」につ
いての質問に対し、自身の
経験も交えて「深刻になら
ないような状況をつくる」
ことをアドバイスした。

冒頭のあいさつで、国際
登山ガイドの近藤健司さん
は「健康のために山を始め
たという人もいるが、私か
らすれば健康になってから
来てよ、と思う」と持論を
展開した。山には多くのリ
スクがあり、それは低山だ
から安全というわけでもな
い。天候の急変や不整地を
歩くことでの転倒も多い。
また、道迷いは林道などが
入り組む低山の方が多いと
言われる。そうしたアクシ
デントに冷静に対処するた
めにも健康な体で山に来て
ほしい、というのが近藤さ
んの思いだろう。

モデルの仲川さんは撮影
で大人数の男性スタッフた
ちと山に行くことも多い。

なにか、健康にはあまり
良くなさそうな登山だが、
もちろんそんなことはな
い。登壇者からは、山がもた
らす恩恵も多く聞かれた。

