



J・A・C
(第 13 号)

千葉支部だより

発行者 篠崎仁
編集者 結城純一

分水嶺・紅葉まじりの清澄山



期間 : 2010 年 11 月 14 日 (日)

参加者 会員と会友の参加者は次の通り

石岡慎介 岩尾富士夫 内田勲 内田みさこ 小坂橋志郎 櫻田直克 佐藤明夫 篠崎仁
鈴木美代 諏訪吉春 濱村信 三木雄三 山崎完治 結城純一 吉永英明 渡邊信一
渡邊すみこ 石井健雄 杉本正夫 高橋琢子 矢野賢二 吉野聰 (順不同・敬称略)

日本山岳会千葉支部が独自に実施している房総半島分水嶺踏査のうち、一般県民に参加を呼び掛けた「清澄山を歩く」が 11 月 14 日、50 人を超える参加者のもと計画通りに行われ、全員が元気に約 15 ㎞のコースを歩き通した。西に向かい、尾根の右側は太平洋に注ぐ小櫃川、左側は東京湾へ流れる加茂川の源流域。進むにつれ、

のんびりした山道がクサリを張った細い尾根へと変わっていく。標高たかだか 300 位の山とは思えない急峻で深い谷が幾重にも重なる。その山腹に点々と染まる赤や黄色の葉が、房総の晩秋をしみじみと感じさせる山旅だった。

朝8時に千葉三越前に集合し、貸し切りバスに乗車。鴨川有料道路を經由して清澄寺のある清澄に到着。東大演習林のゲートから元清澄山へと向かう。1時間も歩いたころ「これが千葉の山か」と思うほど深く、晴れていれば波光輝く太平洋に浮かぶ鴨川松島も見えた。このあたりから植物生態学者で元県立中央博物館長だった故沼田眞氏が論文「房総の植物分布の寸詰まり現象」を書き記すきっかけにもなった「モミ」や「ツガ」が山の稜線に見え始め、氷河期植物が温暖な千葉の山に残る不思議さ、貴重さを実感した。

昼食後、鉄かぶと状に盛り上がる元清澄山の頂上を踏み、全員で記念撮影。ここから金山ダムまでは約2時間の距離だが、下っては登り、登ってはまた下るアップダウンの連続で、一汗も二汗もかかされた。「秋の日はつるべ…」。暗くなることを心配してヘッドランプも用意したが、全員がまだ明るいうちにダムの赤い橋を渡り、金山の集落に無事、下山した。

四街道市から一般参加したという女性は「房総の山が、こんなに奥深いとは思いませんでした。わたしたちが歩けるところがあれば、また山岳会の人たちと歩きたい」と話していた。(三木 雄三)

房総丘陵の核心部、石射太郎・高宕山に行く

期日 : 2010年10月17日(日)

参加者: 井上元・京 岩尾富士夫 遠藤将一 大浦陽子 小沢けい子 折田孝一
黒田征也 篠崎仁 諏訪吉春 園田昭夫 竹島正義 高橋琢子 高橋正彦
田代貴征 谷口剛 豊倉さと子 吹野義憲 三木雄三 山崎完治 湯下正子
吉野聡 山口文嗣 吉永英明 渡邊信一・すみ子 (以上26人 敬称略)

三木さんがリーダーで千葉三越前(8:10)をマイクロバスに26人を乗せて君津ICに向かって出発した。毎回の事であるがバスの中での三木さんの千葉の山の解説は非常に楽しいものである。今日の目指す山は高宕山(330m)である。緑濃い房総丘陵の中心に位置する高宕山から石射太郎(いしいたろう)を經由して歩く。この登山道は高宕山自然遊歩道となっており、整備された歩き易い道である。君津ICで降りて県道92号線を南下して国道465線に入



り、更に小道に入った登山のスタート(9:25)は植畑上郷バス停で降りた。登山口の植畑上郷バス停から高宕第一トンネル(10:05)まで舗装道路をのんびり歩き、ここから高宕山登山口の急登の山道に入る。高い杉林を抜けて20分位で稜線に出ればそこが石射太郎の鞍部である。ここにはニホンザルの餌付け小屋が残っていた。鞍部からは目指す高宕山山頂や八良塚の全容が見渡せる。ここで全員の集合写真を撮る。石射太郎からは明るい広葉樹の尾根道に行く。今年の夏の暑さと秋の長雨でキノコが沢山発生していた。高宕山直下の源頼朝ゆかりの高宕観音で昼食(11:45)。遠くに鋸山の鋭角的な山容も見える。それにしても房総丘陵の中心は豊かな広葉樹が稜線から谷底まで覆っており、小さな尾根が波打っているのが確かめられる。春の山桜や秋の紅葉の頃はきっと最高だろう。稜線上には高山にあるモミの大木も残っている。高宕山のモミは氷河時代の生き残りの存在で、大変貴重なものだそうです。通常は標高が700m以上でないとモミは自生しません

が、たかだか300mの山にモミがあるということは、垂直分布の「寸詰まり現象」なのです。地球温暖化で今後の生育が心配なモミです。高宕観音(12:30)を出発し、高宕山の山頂を目指した。頂上には数人しか留まれないので二班に別れて登頂(第一班は12:45、第二班は13:00)。高宕山の岩峰の山頂から房総丘陵の展望を楽しんだ後の下りは整備された関東ふれあいの道を進み、八良塚分岐(14:20)で八良塚までピストンした。八良塚分岐から国道410号の走っている奥畑バス停(15:20)までは最後の下りである。それにしても今回楽しみにしていた天然記念物(ニホンザル)には山行中に一匹も出会えなかった。マイクロバスは国道410線を君津ICを目指して北上した。千葉三越前着(16:50)。打ち上げは今回の高宕山山行に参加してくれた井上さん夫婦が経営する美弥和(パルコ8F)で行われ21名の参加で盛り上がった。私個人としても家内も同行で楽しく充実した高宕山であった。(渡邊信一)

「登山の医学」講演会に参加して

毎年、千葉支部では定期的に講演会を開催しておりますが、今年は去る10月24日(日)千葉市教育委員会後援の下、京葉文化プラザにおいて、千葉支部会員でもある増山茂先生を講師に迎え、「楽しい登山に落とし穴は」と題し、登山という行動を医学的見地から分析した講演会が開催されました。昨今の中高年登山者の相次ぐ痛ましい遭難事故を目の当たりにしてか、当日は広い会場が満席になる120名程の参加者が見えられ、改めて、この種のテーマが関心の深い切実な問題である事が解りました。

増山先生の講演はご自身が日本山岳会の高所登山隊に医師として幾度も参加を要請され、数々の実地体験に基づいた臨場感あるお話であり、登山中に起こりえる様々な疾病障害に関してプロジェクターを駆使して解り易く解説頂き、特にJACのリーダーとして心得ておくべき要点を話されて、実に示唆に富んだ有意義な講演会となりました。折角の貴重な機会ですので、以下は先生の講義録をお借りして、その要約を拙いながら紹介させていただきます。



1. 高所で起こっていること 4つのH ①Hypoxia (低酸素) ②Hypothermia (低体温)
③Hydration (脱水) ④Hypoglycemia (低血糖)
2. 高所で起こる症状 (低体温症と脱水について)
 - ①低体温症とはコア体温(直腸の温度、耳の鼓膜の温度に近く、脇下や口より1℃高い)が3.5℃を下回る温度で、恒温動物の人間には医学的には緊急事態でこれ以上下回ると基礎代謝がさらに低下し体温は加速度的に低下し、心臓・神経系が働かなくなり死に至る。例) ツムラウシ山遭難事故 発症から2時間位で死亡している。
 - ②低体温症の初期症状⇒疲労困憊、細かい・簡単な作業が出来なくなる、ブルブル筋肉が震える、(筋肉の衰えた老人・幼児は震えなし有) ブツブツモゴモゴ言い出す。
 - ③低体温症の原因⇒熱の放出が熱の産生を上回る 「低温寒冷環境」「濡れ」と「風邪」外気温が0℃以上で低体温は濡れ(Wet Hypothermia) 0℃以下は(Dry Hypothermia)
 - ④低体温症のリスクファクター⇒体力が無い、疲労が激しい、高齢である(65歳以上) 脱水、高所、アルコール、タバコ、甲状腺機能障害、末梢神経機能障害等
 - ⑤対策⇒筋肉が震えて熱を作る ジョギングと同程度の熱生産 震えは数時間しか持たない 筋肉量の不足⇒筋肉トレーニング 低血糖の予防⇒高炭水化物食 過労⇒適切な行動計画 低酸素(高所) ⇒酸素補給 アルコール⇒アルコールはダメ
 - ⑥予防⇒COLD 1 Cover(頭、顔面、首までを覆う)、Overexertion(過労を避ける)、Layer(マルチレイヤーの衣類)、Dry(濡らさない)
COLD 2 Clean(衣類は汚さない)、Overheating(着過ぎは汗の元)、LooseLayer(きつい衣類は血流障害)、Dry(濡らさない)
 - ⑦低体温症になってしまったら⇒まず救援要請をする、何とかして風雪・風雨を避ける 地面からの冷却を遮断する、暖かい乾燥した衣類等に替える、毛布やシュラフで患者を覆う、コアを暖める、添い寝が有効、直火はダメ、ORS(経口補液)も良い
 - ⑧凍傷のリスクファクター(登山では凍傷の危険がより高くなる)
 - ・ 高所はより低温である・低温・低酸素とも血液を濃縮させ、抹消循環を低下させる

- ・ 脱水になりやすく、抹消循環が低下、動脈血栓症が起きやすくなる
 - ・ 最大酸素摂取量が低下するために熱生産能力が低下する
 - ・ 低酸素は精神的機能や思考能力を低下させる、寒さへの防御等の気配りが疎かになる
 - ・ 十分な食事が出来なくなり消化機能低下でカロリー不足となる。
 - ・ 高所での低酸素状態は末梢神経の収縮性に影響を与える
- ⑨凍傷の予防➡・ 体温を保つためのウェアリング ・ 水分やカロリーの補給で脱水を防ぐ
- ・ 過労を避け体力を維持し注意力を保つ ・ 手足の寒冷への暴露時間を短くする
 - ・ 手足の保温システムを万全にする ・ 濡れを防ぐ・ 防水性の手袋・ 速乾性の手袋
 - ・ 皮膚を清潔に保つ ・ 相互注意システム、ペアになりお互いに注意しあう等

3. JACリーダーに要求されること（まとめ）

医療施設が乏しい、厳しい環境に出かけるわけだから次の5点を肝に銘じること

イ. 高所で何が起こりうるのかを正しく認識する。 ロ. クライアントは慢性疾患を持つ高齢者 ハ. 高所のリスクは低温と脱水 ニ. 高所のリスクは低酸素が最大の問題
➡知らないでは済まされない 低酸素環境を知らないで高所に連れて行くのは無責任だ ホ. 企画者・主催者の対応はシステムとしてあるべき

①低酸素の知識 ・ 高度と低酸素の関係（富士山：3776M、酸素は半分、エベレストB
C：5200M、酸素は1/3 エベレスト頂上：8828M酸素は1/4）

- ・ 何が低酸素状態を悪化させるか➡高く登れば登るほど、運動をすればするほど、睡眠をとるとさらに、年齢が高ければ高いほど（吸っている空気は同じでも体の中の低酸素状態は個人差が大きい）

②急性高山病のよくある症状➡注意すべき症状

- ・ 頭痛➡頭痛薬を飲んでもなおならない ・ 食欲不振/吐気➡吐く・めまい➡運動失調
- ・ 睡眠障害➡周囲に無関心/寝てばかりいる ・ 抹消の浮腫➡無頓着、感情隠蔽

③急性高山病に関する経験則

- ・ 以前に症状が出た方は次も出やすい ・ 前もって同様の高度を経験しておくこと次回の症状は軽くなる ・ 登りのスピードが速すぎると症状は重くなる
- ・ 高齢者ほど頻度が高く程度が強い ・ 慢性疾病のある方はリスクが高い

④急性高山病の予防

- ・ 常日頃、有酸素運動能力を高めておく ・ 出発前の高度順化を計画する
- ・ ゆっくり高度をあげる 特に大切なのはキャラバン
- ・ 体調管理は自己責任（風邪、睡眠、休養、運動、保温、発汗、日焼け等のチェック）
- ・ 6000M以上の長期滞在を避ける
- ・ 持病のある方は緊急時対応を主治医にきちんと確認しておく

※増山先生の著書：「登山医学入門」 山と溪谷社 2006

（諏訪吉春）

平成22年度年次晩餐会および記念山行に参加して

平成22年度日本山岳会年次晩餐会が12月4日、品川プリンスホテルアネックスタワー5階で本年も皇太子殿下ご臨席のもと開催されました。全国より463名の会員と30名の本年度新会員が一堂に会して盛大に執り行われ、千葉支部から篠崎支部長を始め15名が参加しました。尾上会長の挨拶では、目下、日本山岳会の抱える2大テーマに言及、第一に会員数の漸減傾向にどう歯止めをかけるか、第二に新法人制定という事態にどう対処するである。前者に関してはプロジェクトチームに依り鋭意対策を検討して居り、JAC-YOUTHの新設、青年部の復活など会員年齢の若返りも狙った具体的な方策を次々と打出しているところである。本年はその成果とは一概には断じられぬが142名に及ぶ近年としては望外の多数の新会員獲得を果たし会員減少傾向にブレーキを掛けた形となった。後者に就いては、これ又当会の命運に係る難しい選択を迫る問題であるため、こちらも見識豊かな会員に依るプロジェクトチームを立上げ、来年2月頃を目標に結論を出して次の総会にける運びであるとのことでした。



会長の挨拶の後、本年度60名に及ぶ物故会員への黙祷、新名誉会員(日下田實氏)、新永年会員の紹介挨拶、更に第12回秩父宮山岳賞受賞者(山森欣一氏)の表彰、受賞謝辞、本年新人会員(当日の出席者30名)の紹介と続きました。秩父宮賞は山森会員の「人間に焦点を合わせたヒマラヤ登山の実態把握と遭難状況(ヒマラヤ+国内)の調査研究」に授与さ

れたものであり、晩餐会に先立ち、このテーマに関する同氏の講演もありました。日本隊のヒマラヤ登山は1952年～2004年の53年間に出勤隊数2,096、入山者数13,585命を数え、死亡者数265名で入山者数の2%という数字の紹介と分析、山岳事故防止のための当会員高齢層経験者の貢献の在り方など熱意溢れる講演でした。また、新会員の代表として挨拶した船村徹氏は歌謡界に多大の貢献をされた有名人であり、尾上会長から「山の日」制定のためのPR活動協力要請を受け当会に加入したとの事でした。それから、皇太子殿下の御参加を賜って鏡開きを打ち上げ、当日参加者中会員番号の最も若い(3908番)東京多摩支部の小倉薫子氏の気合の籠もった乾杯発声のもと晩餐会が始まりました。

尚、晩餐会に先立つ催しの中でアルパインスケッチクラブの展示会には、我が千葉支部より、芳賀孝郎氏の「鹿島槍」、芳賀淳子氏の「劔岳」、村田茂仁氏の「白馬三山秋景」の絵画3点が出品されました。また、講演会では信州大学山岳部の横山勝丘氏によるマウント、ローガン(5,959M)の南西壁からの登頂経験が発表されました。スライド映写と合わせ過酷な自然条件に立ち向かう闘志と恐怖の葛藤が臨場感ある人情味豊かな、且つ若手登山家らしい爽やかな語り口で紹介され大いに感銘を受けました。

翌日の記念山行は鎌倉アルプス(建長寺～大平山)が選ばれ、快晴の空のもと、JR北鎌倉駅を10時にスタート、そここの紅葉を愛で乍らのんびり歩き、大平山頂広場に集合用意された恒例の豚汁と共に昼食を取り一息入れました。その後、参加者120名が広場片隅の崖の法面に展開して記念集合写真を撮り、ここで解散となりました。千葉支部の参加者は石岡慎介、津田麗子、佐藤明夫の三名でした。

(佐藤明夫)

ポーランドを訪ねて

古い話であるが、50年前の1960年 AACKの仲間酒井敏明と岩坪五郎はヒンズークシ山脈第2の高峰ノシャック（7490m）に初登頂した。その時強力なポーランドと競うこととなったが、チョゴリザの経験で高度順応にまさった日本隊が初登頂に成功した。その時寛容なポーランド隊から美味しいハム・ソーセージその他食料とブタンガスの提供を受けた。ポーランド隊は10日後登頂した。

今回「桜の花咲く国の登山隊からショパンの国の登山隊へ、ノシャック登頂50周年の交歓会をしましょう」と提案した。私はそのイベントに参加してポーランド隊との50年ぶりの再会と初登頂の喜びを共有してきた。

ポーランド隊は1960年この年が初のヒマラヤ遠征であり、一大国家事業としてノシャックに乗り込んできたのであった。陸路ウクライナ・カザフスタン等の国々を経てやってきた。メンバーは12名、アルプスの3大北壁登頂者を揃えた精鋭部隊であった。

日本は6名のメンバーで3名が学術隊員で、3名が登山隊員でノシャックは偵察が目的であった。しかしポーランド隊との遭遇で登頂に切り替えたのである。6500mからアタックは厳しく17時登頂、帰路7000m付近のクレパスの中でビバークして成功した。

今回の交歓会にはポーランド隊12名中

6名存命であるが、4名は療養中で2名の参加となった。日本隊は3名存命し2名の参加となった。

ポーランド隊2名と日本隊2名の劇的な50年ぶりの再会、お互い抱き合っただけの喜びは劇的な情景であった。

ご存知の通りポーランドは強国ドイツとロシアの間に挟まれた国であり、悲劇的な歴史を繰り返して今日に至っている。私はポーランドがどのような国民性を持っているか興味を持っていた。予想に反して、ポーランド人は寛大な気持ちを持ち、親切に対応してくれた。それはアジアの日本に特別の敬意を表していることでもあった。

ポーランド人口の10%強はユヤダ人であった事を聞き、外国人が住みよい国であったことの証と知った。

旅行中ザコパネからケーブルでポーランドの南側にあるスロバキヤの国境線・タトリ山脈の山に登った。この日は生憎の雨でスロバキヤ側の尾根を少々歩いたが何も見えなかった。ポーランドはこの2500m級の山々でヒマラヤへの訓練を積んだとの事であった。1980年代のヒマラヤの活動報告の本をいただいた。その登山記録はより困難なバリエーションルートへの挑戦であり、不屈な精神のポーランド魂を表現していた。10日間の旅は、毎日が新しい出会いとショパンの音楽を聴く機会もあり楽しい時であった。

（芳賀孝郎）

新春山行・嵯峨山



保田の水仙は、江戸時代から続く水仙の名所として知られ、この時期に訪れる人も多く、にぎわいをみせています。嵯峨山315.5mは保田から東へ少し入った、こぼた小保田から登ります。途中の斜面などの水仙を觀賞し、香りを楽しみながらスイセンピークから嵯峨山へ。そこでランチなどいただきましょう。

登山場所 嵯峨山
日 時 2011年 1月22日(土)
交 通 JR内房線 保田駅 午前9:30集合
募集人数 制限なし
申し込み 岩尾 富士夫

電話の方は、日中は勤務の為、通話できない時があります。
その場合は、留守電をご利用ください。

申込期限 2011年 1月15日まで。

交通機関 JR 千葉7:45発内房線館山行きー保田9:29着
バス 保田駅10:00(中型バス)、臨時便運行予定10:30
保田中央9:50(大型路線バス)
保田中央は保田駅から5分ほどの、国道にあります。

房総半島の分水嶺踏査への参加のお誘い

夏の間一時中断していた房総半島の分水嶺踏査計画は11月14日一般公募の元清澄山の一週前から再開いたしました。昨年10月に長柄町六地蔵をスタート南下してから1年間、現在ほぼ全体の1/3弱 大多喜町宇野辺(栗又の滝の東)辺りまで到達しています。

今年はより多くの会員・会友の皆様にご参加いただけるよう、予めスケジュールを支部だよりに掲載するよう計画いたしました。これからが核心部の清澄山から元清澄山(この区間は11月の一般公募山行で踏査済み)、安房高山、三郡山、花立峠、津森山へと続く、文字通り安房と上総を分かち房総分水嶺山脈に差し掛かります。核心部ではありますが一般登山道として整備されていますので、他の区間よりは歩き易いかと予想されます。皆様奮ってご参加いただくようお願いいたします。パズル解きのような房総の山の読図に挑戦してみませんか。

期 日	①1月30日(日)	②2月20日(日)	③3月6日(日)
申込締切	①1月20日(木)	②2月10日(木)	③2月24日(木)
予定コース	①鴨川有料道路～鍋石山～黒塚番所跡～金山ダム ②鴨川有料道路～香木原峠～安房高山～君鴨トンネル ③君鴨トンネル～三郡山～花立峠		

申込先 山口 文嗣

コースについては予定ですので、前回の到達地点次第で変更することもあります。参加者数によって使用交通機関・集合場所・時間等決めますので、参加希望者は10日前までにご連絡下さい。

下山後に海の幸が待っているのもこのエリアの魅力です。

尚、上記日程以外にも適宜有志での分水嶺山行を実施する予定ですので、参加ご希望の方は連絡先を山口までお知らせ下さい、スケジュールをご連絡いたします。

「県民ハイク・烏場山」千葉岳連が参加者募集内

千葉県山岳連盟と千葉市山岳協会が、来年1月23日(日)に実施する第三回県民ハイキング「烏場山」の参加者を募集している。南房総国定公園の烏場山は別名「花嫁街道」で知られ、新日本百名山にも選ばれている。標高は266,6メートルだが、間近に房総最高峰の愛宕山をはじめ、晴れば波光輝く太平洋を望むことができる。また、マテバシイの純林は幽玄でさえある。

貸し切りバスを利用。費用3500円(往復交通費、保険代、資料代など)。集合場所は千葉三越前。集合時間は午前6時45分、7時出発。締め切りは23年1月10日。募集人員は100人(定員になり次第締め切る)。

問い合わせ・申込先は千葉県山岳連盟普及委員会 小川秀樹さん

※千葉岳連の小川さんより、参加要請が三木にありましたので、委員会の了解を得て支部だよりに掲載します。(三木 雄三)

第四回 栃木・茨城・千葉三支部合同懇談会

三支部合同懇談会は2007年度に首都圏の支部としては初めて、栃木、茨城、千葉の三支部が設立した事を記念し、毎年2月に合同懇談会を開催しております。早いもので、三支部が一巡して来年で第四回目となり、担当の栃木支部より下記の日程で開催の通知がありました。多くの会員にご参加をいただきたく案内申し上げる次第です。

- 1 期 日：2011年2月12日（土）～13日（日）
- 2 会 場：ホテル「春茂登」 日光市安川町5-13 電話0288-54-113
- 3 参加費：13000円 内訳 宿泊費（一泊2食、宴会込み）13日の昼食、雑費等
- 4 日 程：12日 ホテル「千姫物語」コンベンションホール（ホテル「春茂登」のすぐ前）14：00受付 14：30開会 15：00～16：30 記念講演 講演題「日光の修験道」

講演者 日光山興雲律院住職 中川光熹氏

16：30～ ホテル「春茂登」へ移動（徒歩で1分）18：30～ 懇親会

13日 朝食7：00、出発8：00

①登山班（鳴虫山登山）ガイドは栃木支部会員 8：00～13：00

含満ヶ淵から登山して志渡淵川登山口（消防本部）へ下山

②世界遺産巡り班 8：30～12：30 ガイドは地元ボランティアガイド

東照宮見学等の有料施設は別途拝観料を負担していただきます。

昼食 12：30～14：00 東武日光駅前の食堂にて、湯葉料理を用意。

解散 昼食後流れ解散

5. その他

- ・ホテル「千姫物語」及びホテル「春茂登」へのアクセスは下記の通り
JR及び東武日光駅から、バス（中禅寺温泉、湯元温泉、奥細尾、清滝方面）で約5分、総合会館前下車、徒歩1分。駅からゆっくり歩いて40分くらい。
自家用車は、日光・宇都宮道路の日光インターより、約3km約5分。（道路の凍結要注意です。）

※参加申込締切 2011年1月5日（水）まで、葉書・電話・FAX・メール

連絡先：幹事 諏訪吉春

※参加申込の際は翌日コースの①登山班か②世界遺産巡り班かをお知らせ願います。

以上

● 編集後記

晩餐会も終り、今年も残りわずか 師走の12月は、まさに字の如く月日が走り去るように過ぎていきますよね。この時節になると「あれもこれもしなければいけない」と気持ちだけが先走り、心なしか落ち着かないのは私だけでしょうか？ （結城純一）