

# さくらやま便り

No.348号 2023年（令和5年）9月15日



## エッセイ

### 奥穂高岳から見た槍ヶ岳



翌日早朝、私は一時間余りかけて奥穂高岳の頂上に登った。下山時には、真っ青な秋空を背景に輝く槍ヶ岳が目の高さに見えた。その時、来年はこの山に登ろうと、私は心に決めた。

私自身も、定年退職後三年目の一月末の未明に、急性心筋梗塞で緊急搬送され、カテーテル手術の後も不整脈のために五日間集中治療室にとどまった。それでも一命をとりとめることができたことが、登山を始めた動機だったと話した。そんなこともあり、登山の苦しい一歩一歩は、今も生かされていることの証だと思っ

前年の九月の同じ日、私は奥穂高岳に登った。その前夜、直下にある穂高岳山荘で、ある男性と夕食を共にした。彼は五十三歳になって間もなく、がんで胃の三分の二を失った。この人生の大きな出来事を感じて彼は、若いころから好きだった登山をしたいと思いますというようになった。そのために会社勤めを辞め、時間の融通が利く自営業主になった。それ以来主に、アルプスの山々を登ってきたと言う。

「そうだね、今回は慎重が賢明かも」  
ブラジルから息子がSNSで折り返してきた。夕方の六時過ぎであった。  
その時私は、北アルプスの槍ヶ岳の肩にある山荘のテラスにいた。標高三千八十メートルの地点だ。そこから東方向に二百メートルほど行くと、槍ヶ岳の頂上に至る鎖場や梯子がある難所で知られる「槍の穂先」が聳（そび）え立っている。その頂点が今回の登山の目標だ。

### 槍の穂先

板東洋三郎

ちょうどその一年後の今朝。夜明け前から登ってきた槍沢ルートの森林限界が過ぎると、朝日に輝くあの槍の穂先が目の前に現れた。後、ひと踏ん張りだ。その時、何気なく目をやった右下の岩塊に、黒ずんだ銅板を見つけた。よく見ると詩が彫ってある。

たった一人で静かな山に  
たたずんでいたいと思う

私は寂しがり屋だから  
誰もいないところで

夜明けを迎えたい  
そして存分に泣き叫んでみたい

山の素晴らしさは  
そうしないと

語れないから  
好枝

そうか、作者にとって山はそういう存在なのだ。この思いを共有する登山者は多いに違いない。一方で、昨年穂高岳山荘で出会った男性のように、限られた人生を充実したものにするために登山を選ぶ人もいる。登山者の数だけの理由があり、山はその優しさと厳しさでそれらを満たしてくれるのだろう。

槍の穂先を見上げつつ最後の急登を全力で登り切り、槍ヶ岳の肩に着く。宿泊の手続きを済ませ、間近で見える槍の穂先の写真を家族に送り、妻と話した。この目で見る槍の穂先の厳しさに加えて、登山者が多いことや、以前からあった懸念などについて話した。いずれにしても、一泊するので、目が覚めた時の感じで決めます」と伝えた。

そんな私と妻のやり取りを、時差十二時間のブラジルで、たぶん起き抜けに見た息子がくれたのが冒頭のメッセージだった。

息子と同じく、ブラジルにいる三人の娘たちも加わりSNSでひと時話した後、夕食をとり寝床に入った。

## 槍沢ルートから見た槍ヶ岳



しかし、目が冴えて眠れない。実は、妻や息子たちには話したことが、登頂に関して二つの懸念があった。

一つは高山病である。数年前、三度目に富士山に登った時だった。七合目に差し掛かったころ気分が悪くなり、激しい頭痛、吐き気、底なしの脱力感に苛まれた。高山病だった。思い出したくもない経験である。もちろん登山は中断した。

そもそも高齢者も後期ともなれば、血中酸素の濃度が低い。つまり、高山病にかかりやすいのである。私

が今いるのは富士山で言えば七号目あたりだ。二つ目は梯子である。槍の穂先では登山者が列をなしている。登山道なら道を譲り合えばすむことだが、梯子ではそれはできない。梯子で待つことも待たせることも、致命的な事故につながりかねない。

とは言え、明日は天気もよさそうだし、体調も悪くない。思いが交錯（こうさく）する。自問自答しているうちに眠ってしまった。

夜中に目が覚めた。息子の言葉を思い出していた。「賢明かも」。言うことが親子で逆転しているように思い、ひとり笑ってしまった。結論は明白だった。

無言で階下に降りる人々に続いて、私も凜（りん）とした空気の山荘のテラスに出た。

ほどなく朝日に縁（ふち）どられた逆光の槍の穂先が現れ、その右前方に、富士山をはじめ南アルプスや八ヶ岳の峰々が、光の海に浮かぶ島のように見えた。幻想的であった。

朝食を済ませ、下山開始を家族に伝えると、「気を付けて」とか、祈りの絵文字などに交じって、「登山の目標は自分の家だよ」と返ってきた。「そうだよね。」納得する。

雲一つない秋空の槍の穂先を背に、腹八分の満足をかみしめつつ私は下山の歩を進めた。

### 生活相談員から

主任 遠藤裕之

#### 1. インフルエンザ予防接種について

シャローム桜山では11月ごろに接種を予定しています（ワクチン入荷の状況などで変更になる場合があります）。詳細は、別紙「高齢者インフルエンザ予防接種のご案内」をご確認ください。申込：後日配布する予診票（費用免除に該当する方は所定の書類）を事務所へご提出ください。

#### 2. 新型コロナウイルスワクチン接種について

厚生労働省の事務連絡に基づき、新型コロナウイルスワクチン接種を実施します。今回の接種はクラスターの発生抑止及び重症化予防を目的としています。ご協力くださいますようお願いいたします。対象の方：初回接種（1・2回目）を完了しており、最終の接種から3か月以上経過している方。費用：無料。

ワクチン：オミクロン株×BB.1.5対応1価ワクチン（ファイザーもしくはモデルナの予定）

日程：未定。日程が決まりましたら、張り紙などでお知らせいたします。

申込：接種券一式と封筒を10月15日までに事務所にお申し出ください。

※接種券は10月10日頃までに届く予定です。接種を迷う時は主治医にご相談ください。

#### 3. 9・10月の行事予定

9月17日（日）敬老祝膳 11時  
9月21日（木）エレベーター点検 15時  
9月24日（日）体操教室 14時  
9月25日（月）ワックス清掃 9時  
9月26日（火）健康診断 13時半

9月28日（木）カラーネ音楽編 9時半  
10月12日（木）カラーネ色彩編 9時半  
空調設備点検 10時

※変更の際はご容赦ください。

#### 4. 健康診断について

ケアハウスでは、感染症法などで健康診断を行うことが規定されています。今年9月26日火曜日13時半から行います。予診票・採血同意書などをお配りいたします。事前のご提出をお願い致します。当日参加できない方は、9月20日までに申し出ください。その場合は、医療機関などで健康診断書の作成をお願い致します。

#### 5. 近隣の工事について

間もなく旧上瀬谷通信施設地区の土壤運搬が始まります。10月から亀甲山への道路に、ダンプカーやその他の工事車両が通行いたします。大型車は死角が多く、急な停止ができません。お出かけの際は、左右を確認し安全な歩道か道路の端をご通行ください。

#### 6. 退去のお知らせ

退去 佐藤幸子（さとうさちこ）様 105号室  
他施設入居のため。  
ありがとうございました。

### 9月の誕生者

6日 森 久子 様  
7日 自念 喜代子 様  
16日 滝口 孝一 様  
22日 齊藤 勇夫 様

お誕生日、おめでとうございます。お健やかな毎日をお祈り致します。