

## 人生を輝かせる山登りのススメ(第52回)

## 〈番外編peak3〉ミステリアスな名山、位山へ

2019.09.27



登山初心者のBizClip編集者Kさんと登る山、番外編の3回目。今回は岐阜県高山市にある位山(くらいやま)へ行ってきました。「ずっと気になっていたふるさとの山に登ってみたい」というKさんからのリクエストをもらい、お盆に帰省するタイミングに合わせて、一緒に登山を楽しんできました。トップ画の正面に見えるのが麓の飛騨一之宮。さらに左向こうには高山の町並みが望めます。

今回のお題は「水分補給」を意識すること



20分の水分を持って登山開始。飽きずに飲めるよう、水、スポーツドリンク、かんきつジュース、お茶など味の違うものを用意

位山は乗鞍岳から続く中央分水嶺上にある山です。山中に巨岩が点在していて、古くから霊山としてあがめられてきました。ほかにもUFOが来るといわれていたり(興味がある方は飛騨一之宮観光協会HPをご覧ください)、天孫降臨の伝説があったりするなど、ちょっとミステリアスな雰囲気を持つ山でもあります。

一方で、山頂部にサラサドウダンの群生地があるなど自然豊かな山でもあります。また、中腹や山頂近くからの展望も良い

とのこと。私も位山に登るのは初めてで、楽しみにしていました。

位山に登ったのは8月中旬。登山口がある道の駅「モンドウス飛騨位山」に9時ごろ到着しました。このときの気温は、手元の温度計で28度。日中は30度を超える予報が出ていたことから、熱中症を防ぐために、水分摂取を意識して登ることにします。登山中に脱水状態に陥ると、熱中症にかかりやすいだけでなく、足のけいれんが起こったり、循環器系の病気の原因になったりするといわれています。山中では、街中のようにすぐに病院へ行くことができないので、より気を付けなければなりません。

登山の運動生理学を研究されている鹿屋体育大学の山本正嘉教授によると、登山行動中の脱水量は気温25度ぐらいまでで「体重(kg)×行動時間(h)×5」の式で求められるとされています(気温が高いときは係数「5」を6~8に増やす)。例えば、体重60kgの人が5時間行動をすると1500mlの水分が汗や呼吸などから失われることになります。脱水や熱中症を防ぐにはそれ以上の水分を補給する必要があるということです。

Kさんの体重に荷物の重さを加えると約70kg。位山のコースタイムは登りが2時間15分、下りが1時間35分で、合計約4時間です。この日、気温が30度ぐらいまで上がることを考えて、係数を7に変更した上で、上記の計算式に当てはめました。Kさんの脱水量は「70kg×4h×7=1960ml」で、登山中に約2ℓの水分を補わなければならない計算になります。

そのことを伝えると「登山中に、そんなに水分補給が必要なのですか?」と驚いた様子です。Kさんが自宅から用意してきたのは、500mlのペットボトル1本。それではとても足りません。登山口で500mlのペットボトル3本を追加し、計2ℓの水分補給を目標に登山してもらうことにしました。でも、なかなか規定量を飲むのは難しいので、より細かく分けて、山頂までに2.5本、下りで1.5本飲むことを目標にスタートします。



位山の標高は1529m。前回の車山よりも標高は低い。恒例の、山頂でワンショット

巨岩を眺めながら山頂へ… 続きを読む