



山梨県上九一色村にある山である。そうあのオーム真理教のサティアンのあったところである。高速道路のパーキングエリアでもらった観光案内図にはこの村の名前は一切書かれていなかった。まあそうであろう。あの地下鉄サリン事件のあった1995年には、私は地下鉄千代田線を使って霞ヶ関駅を通過して通勤していた。時間が少し早かったので難はまぬかれた。バスで通った道筋でも登山口の精進湖の畔にある諏訪神社までの徒歩道でも空き家が目立つ。諏訪神社近辺は少なめに見ても半数以上と思える。30年くらい前までは東京から気楽に来ることができるリゾート地として栄えたであろうに。車を持つことが上流社会の目安であったころから、車を持つことが当たり前になり、

さらに車離れの社会になっている。諏訪神社も昔は栄えていたが、今は？といった風情である。ただ満開の桜だけが、何も気が付かぬといった様子で咲き乱れていた。紫式部であったら“いとおかし”という表現をするのであろうか。



諏訪神社

この日のツアーリーダーは歌う中年ガイドの小室さんで、サブは元気印バーサマの戸村さんである。小室さんとは 2016 年 12 月の雨乞山・高岩の時以来である。

参加者は男 8 名で女 12 名である。今年どこかで会っている話好きのジーサマが一人いて、かつて名前を聞いたこともあり、向こうから挨拶してきたので思い出さなければいけないところであるが名前までは出てこない。

この日の行程は諏訪神社(910m)から女坂峠(1210m)までが 1 時間、さらに三方分山(1422m)までが 45 分である。三方分山までの登りはたかが標高差 200m という思いで臨んだが、されど 200m になってしまった。もう登りは終わりだろうと思って登ると、まだ登りがあって何度も繰り返される。山ではよくあることであるが、最近の俺はこれを軽く受け流せない。まあ遅れるところまではいかないで何とか頂上まで行き着いた。この山は三つの地域の分界点にあるのでこの山の名前が付いたとのことである。ここで昼食を取って、パノラマ台(1328m)までの稜線歩き。降りペースであるのでたいしたことはないと思っていたのであるが、ちょっと登りにかかると息切れがする。地図では 1 時間 30 分と書いてあるのに、勝手にただの 30 分と読み違えていたからひどいもんだ。まだかまだかと思うだけでなかなか着かない、一番バテルパターンだ。高々この程度の山で。

私は 30 年来の高血圧であるので、常に降圧剤を服用している。そのうち一つは血圧を下げると同時に心臓の動きも抑える役割をするという。私の平常の心拍数は 55 程度であり、ものすごく少ない。ヒマラヤの 5000m を超えるようなところに行くときは、パルスオキシメーターを用いて血液中酸素濃度を測定する。このとき脈拍数も表示される。普通の人は 5000m くらいのところに行くとき 120 前後の脈拍数になる。ところが私は 70~80 程度で 90 すら超えることなぞまずない。高所では酸素濃度が薄いので脈拍数を増やして体は対応しようとする。体の隅々にまで酸素を送り届けるのは血液が受け持っている。そこで私はヒマラヤでは心臓の動きを抑える薬を飲むことは止めてみたことがあるが、はっきりした成果は解らなかった。今回はヒマラヤで試したのと同じように 1 週間前から心臓の動きを抑える薬を飲むことを辞めてみた。最近山でよくバテル原因の一つに血中酸素濃度の不足があると疑ったのである。しかしこれによってスポーツジムでのウォーキングにおける脈拍数は明らかに大きくなったが、血圧も高くなった。そういった思考の上に臨んだ今回の山であったが、息切れすることに変わりはない。何とか年のせいにして逃げることは防ぎたいのであるが、逃げ道はだんだん少なくなってきた。

