

80歳エベレスト登頂 “希望の軌跡”



全国市長会は6月3日、全国都市会館において「市長フォーラム2014～80歳エベレスト登頂“希望の軌跡”～」を開催しました。

フォーラムでは、森・会長が開会あいさつを行った後、「80歳エベレスト登頂“希望の軌跡”」と題して、プロスキーヤーでクラーク記念国際高等学校校長の三浦雄一郎氏による講演が行われました。エベレスト登頂を世界最高齢の80歳で成功させた三浦氏は、目標を持つことの大切さ、そして、独自の「攻めの健康法」を紹介。市長をはじめとした約740名の参加者が耳を傾けました。

さらに、講演の後には、出席市長との活発な意見交換も行われました。

ここでは、その講演の模様をお届けします。

80歳エベレスト登頂、希望の軌跡

プロスキーヤー、クラーク記念国際高等学校校長
三浦雄一郎氏 みうらゆういちろう

父親の姿に感化されて
エベレスト登頂を目指す

私は70歳の初登頂以来、これまでエベレストに3度登頂していますが、最初にこの世界最高峰の山に登りたいと思ったのは、北海道大学に在籍していた20歳のころでした。医師から作家になった渡辺淳一さんをはじめ、学内には一生懸命勉強して医師になろう、科学者になろうと努力する同級生は少なくありませんでしたが、私はそんな気はさらさらありませんでした。スキーでオリンピックに出たい、できたら南極越冬隊に潜り込みたい、エベレストにも登りたい、そんなことばかり考えていました。それで学校をさぼっては山に登ったり、スキーを滑ったりの毎日。もっとも、スキーを滑る以上に、試験の方もすべりつばなしでしたが(笑)。

その後は、プロスキーヤーとして、世界7大陸最高峰のスキー滑降を成功させましたが、南極大陸では雪崩に巻き込まれるなど、一つ間違うと命を落としかねない、危険と隣り合わせの

日々を過ごしてきました。

60歳の手前ごろでしょうか、次第に、そろそろ引退かなという考えが頭をよぎるようになり、生活も一変しました。自宅がある札幌に帰るたびに、運動もせずに、若い連中を集めては盛大に飲んで食べる。その結果、身長は164cmと小柄なのに、体重は90kg手前まで増加。立派なメタボ体型になってしまい、狭心症にも悩まされるようになりました。

実際、知り合いの病院長から、強制的に受けさせられた検査結果を聞かされたときには、言葉を失いました。高血圧、高脂血、糖尿病。心臓に加えて、腎臓の状態も悪くて、2、3年で人工透析の可能性もある。それどころか3年以内に命も危ないぞと、余命宣告までされてしまったって、いくら呑気な私でも、これは考え直さざるを得ない事態に立ち至りました。

原因ははつきりしています。飲み過ぎ、食べ過ぎ、運動不足。運動して、生活習慣を改めなければいけないのは当然です。ただ、行動を起こすには何かが足りない。健康になるのはいい

けど、それで何をやるんだろうという気持ちがない。私に足りなかったのは、新しい夢や目標だったのです。

そんな私が新しい目標を持つことができたのは、父親の三浦敬三の姿に感化されたからでした。父は90歳を過ぎてでもスキーを楽しむ生粋のスキーヤーで、99歳にフランスのモンブランでのスキー滑降の計画まで立てていました。99歳のモンブラン滑降まで数えてみたらあと5年の親父がモンブランなら、俺は20歳のときに志したエベレストに登ってみようと考えました。

攻めの健康法で体力を向上

そのためにも、まずはメタボを治して、徐々に足腰を鍛えながら、エベレストに登れるだけの体力をつけなければいけませんでした。

これは、毎日、ラジオ体操をしたり、バランスのいい食事や早寝早起きを心がけるといった、「守りの健康法」だけでは対応できません。確かに、それらは健康に年をとっていく手立てではありますが、70歳でエベレストに登った



り、ゴルフで250ヤードを飛ばすだけの体力を手に入れることは不可能です。

私自身に必要なものは、それこそ根本的な体力をつけるための「攻めの健康法」でしたが、この点でも父は先駆者でした。生涯現役を自認していた父は、いつまでもスキーを続けられるだけの体力をつけようと、独自の攻めの健康法を実践。90歳を過ぎて、さすがに足腰が弱くなったことを実感した父は、ふとその原因が食生活にあると考え、牛乳、ヨーグルト、ゴマの粉、きな粉、卵、酢を独自に配合した特性のス

ペシャルドリンクを毎朝、大きなビールジョッキで一杯飲むことを日課にしたのです。さらに、舌出し体操、鼻呼吸など、自ら考案した訓練法を、日常的に取り組みました。

すると、少しずつ体力が回復してきて、一時は困難だった、スキーをかついで元気に山を登るといったこともできるようになりました。それだけではありません。90代に3回も骨折したのに、骨のつきも早いばかりか、気力まで充実して、骨折から1週間ぐらいたつと、すぐに病室で屈伸したり、トレーニングを始める始末でした。それでとうとう99歳にフランスのモンブランの滑降を実現させたのです。

これにはフランス政府も驚いたようです。「フランス政府スポーツ青少年功労賞金賞」を授けてくれました。フランス人でもない、青少年でもない、それどころか99歳の日本人高齢者への授賞ですから、異例中の異例です。

私も父親譲りの攻めの健康法に着手しました。私が採用したのは、足首に重りをつける、そして背中にザックを背負って外出するというシンプルなものでした。足首の重りは、1年目は1kg、2年目は3kg、3年目は5kgと重量を上げていく。さらにザックも当初は10kgでしたが、30kgにまで上げていく。これが奏功して、徐々に体力を取り戻し、70歳のときにエベレスト登頂に成功することができました。

けがからの驚異的な回復は 独自のトレーニングのおかげ

70歳、75歳、80歳と5年おきにエベレストを登ってきましたが、最も難しかったのが今回の登頂でした。登ること自体が大変というだけでなく、その準備段階で、さまざまな逆境に見舞われました。

その一つが、76歳のときの骨折でした。そろそろ80歳の登頂に向けてトレーニングを開始し始めていた矢先、スキーのジャンプに失敗して、大腿骨はおろか、右骨盤を4カ所骨折。知り合いの北大の医師も入院先に駆けつけてくれたのですが、手の施しようがないと判断するほどの大けがでした。

この事態に、別の意味で安堵したのが、私の家族でした。これで、80歳のエベレスト登頂をあきらめるだろうと、ほっと胸をなでおろしたようです。

しかし、私の気持ちはなえることはありませんでした。当初は咳をするだけで、激痛が走るほど辛い状況でしたが、何とかこれを治してみよう、そしてエベレストに登ろうと心に決めました。

早速、攻めの健康法の実践です。入院から10日ほど経過し、やっと痛みも落ち着いたころ、家内にある頼みごとをしました。知り合いの魚屋から、鮭の頭を毎日もらってきて、1日1匹食べさせてくれというお願いです。病院の食事も悪くなかったのですが、これでは骨はつか

市長フォーラム 2014

“80歳エベレスト登頂～希望の軌跡”

主催：全国市長会



いと思って、突然、そんな熊みたいなことを言い出したのですが、家内は毎日調理して届けてくれました。

2カ月ほどして、レントゲンを撮ると、先生が首をかしげ始めました。ずれていた骨が正常の位置に戻っている。しかも、高校生並みの速さで骨がついているというのです。

早速、鮭の頭の効果が出たのかと思いましたが、それ以上に大きかったのが、長年続けてきた、重りをつけて歩きまわった効果でした。実際、そのトレーニングのおかげで、知らぬ間に

骨密度が20代レベルにまで若返り、筋肉もついたことで、驚異的な回復が可能になったようです。もし、運動も何もせず、骨が年相応にもろい状態であれば、複雑骨折に至ったでしょうし、もっと回復に時間を要していたことは確実です。

さらに、私は若いころからスキーを続けてきた影響で、膝の半月板がすり減り、常に痛みを抱えていたのですが、これもなくなりました。そればかりか、慢性的に悩まされていた腰、肩、背骨の痛みも消えていました。これらも足首に重りをつけ、重量のあるザックを背負って歩いたことの効果です。実際、MRIで調べてみると、1mmほどしかなかった半月板が4mmほどにまで復活していました。攻めの気持ちを持った体力作りが、私を窮地から救ってくれたわけです。

「年寄り半日仕事」が奏功

もう一つの逆境は、長年の持病である心房細動という不整脈の悪化でした。実際、70過ぎの時から、もはや階段を上ただけでもけいれんを起こすほどに、私の心臓は悲鳴をあげていました。

国内外の名だたる専門医にも診察してもらいましたが、手術をしてもよくなるないと、どの先生もさじを投げました。唯一してくれたことといえば、「エベレストなんかとんでもない、スキーやゴルフなどの運動もできればやめなさい」というアドバイスぐらいでした。

そんな中、ただ一人、私の心臓を治療してくれたのが、茨城県の土浦協同病院の家坂義人先生でした。もし、先生独自の「カテーテルアブレーション」という術式の手術を受けなければ、75歳の2回目のエベレストの登頂さえ叶わなかったと思います。

ただ、家坂先生の存在がありながらも、今回の3度目の登頂は、大変厳しい状況でした。エベレストの遠征まであと4カ月という時期、トレーニングの一環で6000m級の登頂を目指している最中に突如不整脈が発症し、一歩も動けなくなりました。すぐに帰国して、先生の手術を受けたものの、その後罹患したインフルエンザの影響で、2013年1月半ばに再度手術を受けなければいけない事態に陥りました。エベレスト登頂への出発は3月。1カ月半の時間しかありません。まさにギリギリのタイミングでしたが、手術は成功。ただ、満足にリハビリする時間は残っていないために、周囲からはもうやめなさい、あきらめなさいとの説得攻勢が始まりましたが、私はどうしても計画通りに、エベレストに向かい、登頂しなかった。そこで、考えついたのが、「年寄り半日仕事」でした。

ヒマラヤでは朝起きて昼過ぎまで登り、そこで昼食をとった後、再度夕方まで登って次のキャンプ地に着くのが一般的な行程です。しかし、今回は朝出発して、昼には目的地に到着、そこで翌朝までとどまることにしたのです。つまり、1日の行程を通常の半分にしたわけ

ですが、こうすることで、昼食もゆっくりとれるし、昼寝もできる。起きたら散歩をしたり、音楽を聞いたり、本を読んだり、日記を書く時間もあります。さらに、うれしいことに疲れが出ないから、夜もぐっすり眠れる。実際、この「年寄り半日仕事」は20日間にわたりましたが、このゆったりとしたペースでの活動が自然と心臓のリハビリにつながったほか、無理せずにエベレストに登りきるだけの体力もつけることができました。

さらに、今回のキャンプでは、面白い趣向も盛り込みました。頂上まであとほんの少しという8500mのキャンプで、お茶会を実施したのです。それも裏千家で使うお抹茶と、国宝級のお茶碗を使った本格的なものでしたが、思った以上の効果を発揮しました。

通常、頂上を目指す最終アタックには、2時間ほどの仮眠をとってから出発するのですが、気持ちが高ぶって、ほとんど眠ることができないのが現実です。しかし、今回はお茶会の効能のせいかな、とても心が和んで、ぐっすり眠れました。当初は、一緒に登ったメンバーから、余計な荷物になるだけじゃないかとの指摘もありましたが、実際にお茶を飲んで、元気を蓄えることができたおかげで、とうとう80歳と223日、エベレストの頂上にたどり着くことができました。

人に追い越されても焦ることはない

人間、病気になることもあるし、けがをする

こともある。あるいはトラブルに陥ることもあります。これらは人生につきものですから仕方がありません。でも、夢があり、目的があれば乗り越えられる。それこそが人間の生きる力だと思います。

ただ、大きな夢があっても、なかなか踏み切れないことも少なくありません。恐らく、「できないこと、大変なこと」とらわれすぎるからでしょう。

実際、私は80歳でエベレスト登頂にチャレンジしました。大腿骨や骨盤の骨折も経験しましたし、登頂直前に、心臓手術も受けました。大変な逆境に違いありません。しかし、私は、「できないこと、大変なこと」に縛られるよりも、できることを一つずつ積み重ねていくことを選びました。すると、年をとっていても、何とか乗り越えることができました。けがをしても、元気に回復できましたし、さらに回復したら前よりももっと元気に強くなれるということも学びました。

今回の登頂の出発前にいろいろな人から言葉を掛けられましたが、「元気に登ってこい」と声を掛けてくれた人はいませんでした。言われたことは「無理するな」生きて帰ってこい」の2つだけ。でも、無理しないと登れないし、死んだ気で臨まなければ、達成できる世界ではありません。高齢であっても、時には無理ができるのも重要なことではないかと思えます。

もちろん、年が年ですから、スピードは半分です。若いころと同じことはできません。しか

し、たとえば時間が掛かっても、人に追い越されても、追いつくことができなくても、焦ることはありません。自分のペースで、一歩、一歩、踏みしめていけばいい。そのことも、今回大いに学ぶことができました。

これまで70、75、80歳とエベレスト登頂にチャレンジしてきましたが、また悪い癖といひましようか、85歳にはチベットとネパールの国境にある8201mのチョ・オユーという山に登って、山頂から親子でスキーの滑降をする計画を立てていますが、今から楽しみです。本日はどうもありがとうございました。

