2011年
メラ・ピーク(6476m)登山報告書

彩の国メラ・ピーク登山隊
後援： 埼玉県山岳連盟 海外登山委員会

■目　次

■登山隊及び役割

■行動日程表　大山　光一（山学同人　比企）

■メラ・ピークの概要　大山　光一（山学同人　比企）

■行動記録　大山　光一（山学同人　比企）

■感想綴り

・メラ・ピーク登山の回想記　風間　進　（浦和渓稜山岳会）

・“雪の6，000m峰”　塩谷　壽子（大宮山岳会）

・初めてのネパールヒマラヤ山脈の旅　小茂田　利孝（遠峰山岳会）

■装備関係　風間　進　（浦和渓稜山岳会）

■医薬品リスト　風間　進（浦和渓稜山岳会）

■高所順化履歴（期間：4/1～4/17）　大山　光一（山学同人　比企）

■食料献立表（4/1～4/17）　塩谷　壽子（大宮山岳会）

■会計報告　大山　光一　（山学同人　比企）

■あとがき　大山　光一　（山学同人　比企）

■登山隊及び役割

隊 長(渉外) 大 山 光 一 (62歳)

住 所　埼玉県東松山市在住
所 属　埼玉県山岳連盟海外登山委員会
　　山学同人 比企
　　日本山岳会
　　日本ヒマラヤ協会

＜海外登山歴＞

1973年 6月	北米大陸最高峰:マッキンレー(6,194m)登頂
1974年 8月	カラコルムヒマラヤ:ハラモシュ(7,406m)敗退
2001年10月	マレーシア:キナバル(4,095m)登頂
2001年12月	アフリカ大陸最高峰:キリマンジャロ(5.895m)登頂
2002年12月	南米大陸最高峰:アコンカグア(6,951m)登頂
2003年 7月	ヨーロッパ大陸最高峰:エルブルース(5,642m)敗退
2004年 4月	パプアニューギニア:ウィルヘルム(4,508m)登頂
2004年 7月	ヨーロッパ大陸最高峰:エルブルース(5,642m)敗退
2004年12月	ネパールヒマラヤ:ゴーキョ・ピーク(5,360m)登頂
2005年 5月	オーストラリア大陸最高峰:コジオスコ(2,228m)登頂
2005年 7月	ヨーロッパ大陸最高峰:エルブルース(5,642m)登頂
2006年 1月	南極大陸最高峰:ビンソンマシフ(4,897m)登頂
2006年 5月	中国チベット:シシャパンマ(8.012m)登頂
2007年 1月	ネパールヒマラヤ:冬季アイランドピーク(6,160m)登頂
2007年 5月	中国チベット:チョモランマ(8,848m)登頂
2008年12月	ネパールヒマラヤ:カラパタール(5,545m)登頂
2008年12月	ネパールヒマラヤ:冬季ロブチェ・イースト(6,199m)登頂
2009年 9月	中国チベット:チョー・オユー(8,201m)登頂
2010年 3月	ネパールヒマラヤ:パルチャモ(6,183m)登頂
2011年 4月	ネパールヒマラヤ:メラ・ピーク(6467m)登頂

副隊長(医療/装備) 風 間 進 (63歳)

住　所　埼玉県さいたま市在住
所　属　埼玉県山岳連盟海外登山委員会
　　浦和渓稜山岳会

＜海外登山歴＞

2008年 8月	インドヒマラヤ:スタル・バイジャン(6,507m)登頂
2009年 9月	中国チベット:チョー・オユー(8,201m)登頂
2011年 4月	ネパールヒマラヤ:メラ・ピーク(6,467m)登頂

隊員(食料) 塩谷 壽子 (64歳)

住　所　東京都清瀬市在住
所　属　埼玉県山岳連盟海外登山委員会
　　大宮山岳会

＜海外登山歴＞

1975年 8月　北米大陸最高峰:マッキンレー(6,194m)敗退
1985年 8月　ヨーロッパ:モンブラン(4,810m)登頂
1990年 1月　南米大陸最高峰:アコンカグア(6,951m)登頂
2003年 1月　ネパールヒマラヤ:ヤラ・ピーク(5.520m)登頂
2003年 8月　ヨーロッパ大陸最高峰:エルブルース(5,642m)登頂
2003年12月　マレーシア:キナバル(4,095m)登頂
2006年 1月　アフリカ大陸最高峰:キリマンジャロ(5,895m)マチャメルート登頂
2009年11月　ネパールヒマラヤ:カラパタール(5,545m)登頂
2010年 8月　ヨーロッパ:モンテローザ(4,634m)登頂
2010年 8月　ヨーロッパ:モンブラン(4,810m)登頂
2011年 2月　アフリカ大陸:ケニア山レナナピーク(4,985m)登頂
2011年 2月　アフリカ大陸最高峰:キリマンジャロ(5,895m)マラングルート登頂
2011年 4月　ネパールヒマラヤ:メラ・ピーク(6467m)登頂

隊員(記録) 小茂田 利孝 (62歳)

住　所　埼玉県上尾市在住
所　属　埼玉県山岳連盟海外登山委員会
　　遠峰山岳会

＜海外登山歴＞

2001年 8月　インドヒマラヤ:ラホール山群(6184m)敗退
2005年 8月　ヨーロッパ大陸最高峰:エルブルース(5642m)登頂
2011年 4月　ネパールヒマラヤ:メラ・ピーク(6467m)登頂

サーダー

ドメ・シェルパ(35歳)

シェルパ

パサン・カミ(48歳)

シェルパ

ニマ・ラッパ(37歳)

シェルパ

ラッパ・ヌルブ(25歳)

コック

ニマ・ラッパ（38歳）

キッチンボーイ

ダワ（25歳）

キッチンボーイ

ギャンバート（22歳）

キッチンボーイ

サンゲ（19歳）

■行動日程表

月日	曜	行　動　予　定	備　考
3/31	（木）	羽田空港 ⇒ バンコク ⇒ カトマンズ空港	TG-661/ TG-319
4/01	（金）	カトマンズ空港 ⇒ ルクラ空港	国内線
4/02	（土）	ルクラ ⇒ チュタンガ	
4/03	（日）	チュタンガ ⇒ カルカテン	
4/04	（月）	カルカテン ⇒ ツェトラ	
4/05	（火）	ツェトラ ⇒ コテ	
4/06	（水）	コテ滞在	
4/07	（木）	コテ ⇒ タンナ	
4/08	（金）	タンナ滞在	
4/09	（土）	タンナ ⇒ カーレ（BC）	
4/10	（日）	BC滞在	
4/11	（月）	カーレ ⇒ HC	
4/12	（火）	HC ⇒ メラピーク山頂 ⇒ カーレ（BC）	
4/13	（水）	カーレ（BC） ⇒ コテ	
4/14	（木）	コテ滞在	
4/15	（金）	コテ ⇒ ツェトラ	
4/16	（土）	ツェトラ ⇒ カルカテン ⇒ チュタンガ	
4/17	（日）	チュタンガ ⇒ ルクラ	
4/18	（月）	ルクラ空港 ⇒ カトマンズ	国内線
4/19	（火）	カトマンズ滞在	
4/20	（水）	カトマンズ滞在	
4/21	（木）	カトマンズ空港 ⇒ バンコク空港	TG-320
4/22	（金）	成田空港	TG-642

（総日数：２３日間　予備日含む）

※登頂日：２０１１年　４月１２日（木）　午前　９時２０分

■メラ・ピークの概要

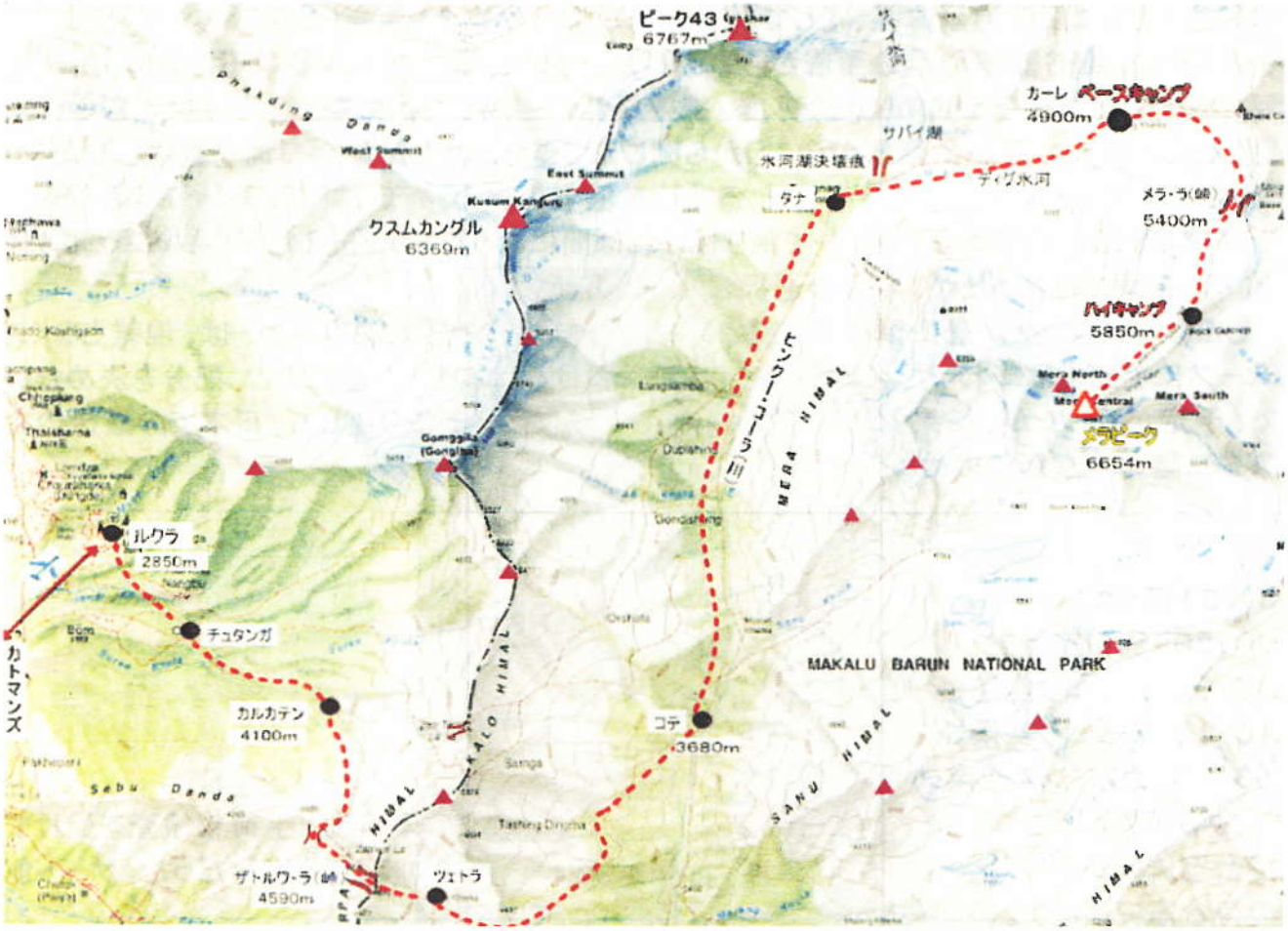
ネパールヒマラヤ東部のクーンブ山群に聳える、メラ・ピークは中央峰（6461m）、北峰（6476m）、南峰（6065m）で構成された独立峰である。

ベースキャンプまでのアプローチに、約4600mのザトルワ・ラ（峠）があるため、高度順化に失敗し、苦汁をなめるパーティも多い。体調管理が登頂の成否を決める。

しかし、カーレのベースキャンプに入れば、ヒマラヤ山群の眺望を満喫できる抜群のロケーションが広がる。

そして、山頂付近からはエベレスト、ローツェ、マカルー、チョ・オユー、遠くカンチェンジュンガなどの8000m峰や数々の名峰、秀峰を眺望することができる。

2011年4月12日午前9時20分、埼玉県山岳連盟海外登山委員会の有志で構成した、「彩の国メラ・ピーク登山隊」の大山光一、風間進、塩谷壽子、小茂田利孝の4名が、全員登頂を果たす。



■行動記録　　大山　光一（山学同人　比企）

3月30日（水）

15:55　東松山駅発

18:05　羽田空港国際線ターミナル着

今回のネパール行きは、昨年秋に開港した羽田空港を利用して、バンコク空港内での滞在時間を短縮することにした。

東武東上線で池袋駅へ。山手線に乗換え、浜松町駅で下車。そこから、モノレールで国際線ターミナル駅へ向う。

個人装備と食料品を入れた二つのダッフルバッグは、背中のザックと合わせてかなりの重量になり、階段の昇降では幾度も汗を拭くことになった。東日本大震災の影響による、節電対策として、駅のエスカレーターが利用できなかったこともあり苦労した。

そんな悪戦苦闘をしながら、指定場所に到着すると、塩谷壽子隊員が待機していた。空港内は、先日の地震の影響なのか、海外登山や旅行者の姿は閑散としていた。やがて、時間の経過とともに風間進副隊長、そして小茂田利孝隊員が集合してきた。

ところが、細谷宣朗隊員の到着が遅れていた。そこで、現在地を確認するために、携帯電話に連絡したが応答がなかった。再度、携帯電話に連絡したが応答がないので、自宅に電話したら、本人の声が受話器の向こうから聞こえてきた。本人が集合日時を勘違いしたようだ。

時間的には、自宅からタクシーで乗り付ければ間に合うだろうと伝えたが、キャンセルするという。残念ではあったが、本人の選択なので仕方がない。

そんなハプニングが登山隊の最初の試練となった。タイ航空のカウンターは、混雑もなくスムースに手続きは終わった。搭乗手続きの折に預ける荷物も5人を想定し、配分を決めたので、予定が狂ったが、結果的には、89kgで収まった。気分を取り直して、日本での最後の食事を二階の食堂街に求めた。

3月31日（木）

00:20　羽田空港発

05:00　バンコク空港着

10:15　バンコク空港発

13:30　カトマンズ空港着

食事が終わると、早目に出国手続きを行なうことにした。身体検査と手荷物検査を受けて、待合室に向かう。バンコク行き TG-661便は、深夜時間帯の0時20分出発だった。ゲート前の待合室で過ごす。時間の経過と共に、乗客の塊ができた。

やがて搭乗アナウンスに誘われて、バスで航空機まで移動する。タラップを昇るとタイの微笑が待っていた。座席のシートベルトを締めると、小さな窓に映ったのは、青い誘導灯に沿って大きなボーイング747－200の機体が動き始める光景だった。

日付が変わって、まもなくTG－661便は、轟音を残して大空に翼を広げて飛び立った。夢をかたちにするためにヒマラヤに向かう、そんな意気込みを感じさせてくれる。

空の旅のささやかな楽しみは機内食である。そんな食事を満喫し、音楽を聴きながら寛いでいると、緊張感から解放されて、やがて睡魔に襲われた。

どのくらいの時間が経過したのか、機内アナウンスの声に目を覚ますと、小さな窓に早朝

のバンコク郊外の風景が視界に入ってきた。

やがて、大きく旋回すると機首を下げて着陸態勢に入った。次の瞬間、機体が滑走路の鈍い衝撃を吸収したしたとき、大きなブレーキ音を残して急激に速度が落ちて停止した。まもなく、その大きな翼をスワンナプーム空港に休めた。

日本とバンコクの時差は2時間。広い空港内を乗換えのために移動する。待合室で待機していると、偶然にも山岳ガイドの倉岡裕之氏に会う。今回は、インドネシア隊に同行してエベレストに向かうと言う。

10時35分発の TG-319便は、定刻にスワンナプーム空港を離陸した。バンコクからカトマンズへの飛行は、ヒマラヤ山脈を眺めながら快適な空の旅を満喫することができる。

やがて、機体が大きく旋回し、トリブバン空港に到着した。日本とネパールの時差は、誰が決めたのか3時間15分という、何とも中途半端な時間である。タラップを降りながら、一年振りのカトマンズの風に吹かれた。

入国手続きを終えて、ターンテーブルの荷物を台車に載せて到着ロビーに出る。シェルパ族のペンバ・ギャルゼンが出迎えてくれた。空港から市内中心部まで約6kmの道程を、専用車で市内のホテルに向う。

車窓に映る市内の風景は、喧騒感と警笛が鳴り響き、人間の逞しい姿を重ねることができる。老若男女が今日を生きることを真剣に考えている。そんな様子が、周囲に溢れ活気ある光景となって迫ってくる。

ホテル・ギャンジョンは、チベット風の雰囲気がある。ロビーで、明日からの登山について打合せを行なう。

ホテル・ギャンジョン

空港に出迎えてくれたペンバ・ギャルゼンは、新潟の登山隊に同行して、カラパタールに行くというので、お互いの成功を祈念して別れた。

夕食は、フランス大使館の隣にあるロイヤル華ガーデンに出かけた。オーナーの戸張至聖さんには、日本からメールで知らせておいた。

昨春のパルチャモ登山以来の再会である。現地情報と今年のヒマラヤ登山隊の動向を伺う。そして夕食後、明日、ルクラへ向けて出発することを告げてレストランを離れた。

4月　1日（金）
05:00　ホテル・ギャンジョン発
05:35　カトマンズ空港着
12:30　ルクラ空港着

午前4時30分、受話器からモーニングコールが届いた。ホテルが準備してくれた朝食を持って、迎えにきた専用車に乗り込む。

これから国内線で、ルクラ空港にセスナ機で移動する。早いフライトに搭乗できれば、一日を有効に使える。さすがに、早朝の時間帯では、昼間の喧騒感も騒々しさもない。時折、聞こえるのは鶏の鳴き声だ。従って、混雑もなく空港に到着することができた。

待合室までは順調だった。ところが、天候の状態が悪いので、しばらく様子となり待機することになった。

ポカラ方面の国内便は飛んでいるのに、われわれの目的地ルクラ便は、いつになったら飛行が再開されるのか、わからない。この場合、ただ待つしかないのだ。

結局、狭い待合室で、約5時間余りの待機を余儀された。長かった待ち時間から解放されて、バスに乗り込み、指定のセスナ機に乗り込む。それだけで、ルクラが近くなった感じだ。

ところが、アイランドピークに向かう韓国隊と同乗することになり、われわれの荷物が積み残された。その結果、ルクラで荷物の到着を待つ羽目になった。すべてが思い通りにいかないものだ。これもヒマラヤ登山とあきらめることにした。

ルクラまでの飛行時間は約30分余り。セスナが雲間に入ると、気流の関係で小さな機体が激しく揺れ、恐怖心を与えるには十分ではあるが、そんな環境は体に良いはずがない。

ルクラ空港の特徴は、山の急峻な斜面に向かって、狭く短い滑走路があるだけなのだ。昨年の夏、墜落事故が発生したのは記憶に新しい。

シェルパ・ロッジのテラス

今夜の宿泊先は、ルクラ空港の前にあるシェルパ・ロッジだ。中庭のテラスに腰を降ろす。そこには外国隊も休憩していた。

遅い昼食後、われわれの登山隊に参加する現地メンバーと顔合わせを行なう。カトマンズから同行した一人のシェルパを除いた3人のシェルパとコック、それにキッチンボーイを紹介されたが、同姓同名もいるので、一度で名前と顔が覚えらず苦笑した。

4月　2日（土）

08:00　ルクラ発

10:30　チュタンガ着

山の朝は早い。夜明けに誘われて行動を開始する。ネパールの登山スタイルは、テントにモーニングティーが運ばれ、次に洗顔用のお湯が配られる。そして朝食へと、この行為がリズムカルに行なわれる。そんな、生活が今日から始まった。

朝食は、シェルパ・ロッジのダイニングルームを利用する。今回の登山は、過去の登山経験を活かして、調味料を中心に日本から運んできた。

朝の挨拶を交わしながら、メンバーの顔色を伺う。まだ、高度障害の症状もないようだ。ルクラからメラ・ピークへの登山道は、有名なエベレスト街道に比べれば、裏街道のような感じである。静寂に包まれて現地に暮らす人々の生活道を利用する。

そして、今回のメラ・ピーク登山の大きな特徴は、多くのヒマラヤ登山で利用されているゾッキョやヤク、あるいは馬などの動物による物資の運搬ができないということである。

即ち、物資の運搬は、すべて人力で運ぶということである。言葉を変えれば、より自然に近い環境で登山をすることになる。

点在する民家の軒下を縫うようにして、高みへと高度を上げていく。あたりには牧歌的な光景が広がり、人々の生活感を垣間見ることができる。子供たちの笑い声が空間に零れ、穏やかな時間が流れる。樹林帯を構成するのは、日本では枝のような存在だが、このネパールでは大きな樹木となる石楠花である。

チュタンガのテント場からの眺望

ヒマラヤの懐に入って行く、そんな印象を持った。山腹の生活道路は、あるときは谷を越えて、再び山道に繋がる。振り返れば、ルクラの集落と白い山脈が遠い風景となり、碧い空を背景にコントラストを描いている。そんな遠景を眺めながら辿り着いたのは、今日の宿泊地チュタンガだった。

4月　3日（日）

07:50　チュタンガ発

10:50　カルカテン着

テントから眺めるヒマラヤの山々は、白い化粧を施し、われわれの訪問を歓迎してくれてい

るようだ。そして自然と融合するような錯覚を覚えながら、山で過ごす最初の朝をテントで迎えた。大地の匂いを満喫しながら、少しばかり興奮を覚える。それは山に還る、そんな雰囲気を感じたからだ。

今回に限らず、ヒマラヤ登山では、プライバシーを尊重する意味で、一人でひとつのテントを使用することにしている。いくら仲間でもストレスの増す登山のような行為では、長期間を同室で、あるいはひとつのテントの中で共同生活するのは辛いだろうと考えたからだ。

もし、我慢できても限界はすぐに訪れると判断して、アタックのハイキャンプ以外は、プライバシーを優先することにした。それは、わたしの遠い昔の記憶の中にあった。

それぞれが自分のペースでモーニングティーを味わい、洗面器に配られる暖かいお湯で顔を洗うことができる環境を有難いと感じていることだろう。

そして、朝食はリクエストに答えて、お粥が用意された。日本では、病院食として食べる機会が多いが、高所登山では胃の負担を軽くするために、わたしは積極的に活用している。

次に、テントを撤収して一夜を過ごしたテント場を離れる。そして基本的には、登山行動は午前中に留めることにしている。それは高度に身体を慣らすためである。

血液中の赤血球を増加させるためには、急激に高度を上げても駄目なのだ。身体は、高度に対して少しずつしか変化できないのだ。

ネパールのゆっくりは、ビスタリー、ビスタリーと言う。そんな言葉を繰り返しながら、のんびりと歩行を重ねる。やがて残雪の山肌は急な斜面と不安定な足場になってきた。ジグザグの登山道を慎重に高みに向かって登って行く。

山の斜面にへばりつくような狭い場所に、今日の宿泊地カルカテンはあった。岩と雪の世界に描かれた人間が存在できないような環境に人々は細々と生活を営んでいた。

昼食後、宿泊予定地のテント場に出かけたが、雪が融けてテントが張れるような状態ではなかった。そこで、ダイニングルームと併設されたスペースに雑魚寝の状態で宿泊することを決めた。結果的には、この決断が正解だった。

午後は重要な行動が控えていた。それは明日のザトルワ・ラ(峠)越えの負担軽減を図るために、事前に高度順化をすることにした。目標は、標高差で100m余り登るということだった。食後の適度な運動になるだろう。

ところが一緒に出発したメンバーのひとりが登山靴を交換するというので、戻ったのだ。その結果、先行するメンバーと距離が開いてしまった。雪の急斜面は足取りが思うように進まないようだ。わたしは先行パーティと遅れたメンバーの中間で、そんな足取りを計測していた。

アイゼンを装着した、後続のメンバーは、遅れを挽回するつもりで一気に高度を上げて追いつこうとしている様子が伺える。この行為が裏目に出た。

下山中の先行パーティに合流した途端、雪面に嘔吐した。急激に高度を上げた結果、高度障害を起こしたようだ。アイゼンを装着したことで、歩行が速まったことも一因だろう。

ロッジに戻ると、頭痛を訴え、夕食もほとんど手をつけず寝袋の中に入ってしまった。ダイアモックスを半錠与えて様子を伺うことにした。

そんな夜半、雪が降り出し、稲妻が闇を照らす。雨の雷は経験しているが、降雪時の雷は違和感がある。勿論、シェルパたちは意に介さないが、わたしには奇異な光景に映るのだ。

4月　4日(月)

08:00　カルカテン発

10:25　ザトルワ・ラ(峠)着

10:40　ザトルワ・ラ(峠)発
13:20　ツェトラ着

夜明けの訪れに遠慮するように雪も止み、雷鳴も消えた。テントから始まる、いつもの行為を繰り返し、朝食後、出発の準備を始める。

今日は、約4600mに位置するザトルワ・ラ(峠)越えが待っている。もしかしたら今回の登山で一番の難所かもしれない。遠方の雪に埋もれた峠越えは、とても遠く、そして高く感じられた。

アイゼンを装着して万全を期す。昨夜、高度障害の洗礼を受けたメンバーには、夜半にも半錠のダイアモックスを投与しておいた。その効果なのか、体調は大分安定してきたと言う。

多分、高所登山におけるペース配分がわかっていないらしく、深呼吸を進めても、意識して行動できない様子が伺えた。血中酸素濃度が60前半まで下がり、対処方法として深呼吸すれば改善するのに、自己判断で継続をしないのである。

他のメンバーから、繰り返し言われても継続は難しかった。もっと素直に実行すれば効果が上がるのに、残念である。

やはり、ザトルワ・ラ(峠)への行程は苦しい登りとなった。最後の登りは一気に上昇するので少し緊張が伴った。ポーターも苦労して登っているのが、足取りの重さでわかる。

どうにかザトルワ・ラ(峠)に到着。ここは約4600mの高度を有し、風にたなびくタルチョ越しに白きヒマラヤの峰々が手に取るように見える。

休憩後、ここからは下降気味に続く長いトラバースが待っていた。淡雪の積雪は今にも雪崩の起きそうな様相を呈し、不安が脳裡に広がった。従って、気持的には一気に駆け抜けた。そんな感じだ。

ザトルワ・ラ(峠)にて

そして、あいにく途中から降雪に見舞われ、一日として定まらないこの天候に苛立ちを隠せない。視界が消えた乳白色の世界は距離感も時間の感覚を忘れさせてくれた。

そんな先行きに不安を連れて、シェルパの後を追うと、まさか、こんな場所に人家があることなど想像しない場所に、一軒の茶屋が現われた。一瞬、驚きを隠せなかった。ドアを開いて中に入ると、先行者のポーターたちが、暖を取りながら昼食をしていた。ミルクティが冷えた身

体を走り廻った。

昼食後、断続的に現われては消える視界に一喜一憂しながら、目的地のチュリカルカを目指す。時折、現われるタルチョの存在が道標である。荒涼とした雪と岩の世界を慎重に辿り、そして高度を下げる。そのお陰で濃い酸素を一杯吸収することができるので、身体が元気になってきた。

下山中、ハプニングが起きた。メンバーの一人が持っていたストックの先端を紛失してしまった。本人はどこで紛失したのか気がつかなかった様子。シェルパが戻り、雪に中から探してきてくれた。ありがたいものだ。苦労したが、どうにかツェトラに到着した。長く緊張した一日の行程がやっと終わった。

今日の行動はここで終わり、明日に備えて休養するはずだったが、テントや装備を運ぶポーターが遅れていた。あのルートを辿っているのであれば遅れても仕方がない。安全第一である。のんびりと待つことにした。

石造りのロッジのダイニングルームで待機しているのだが、寒気が威張っていた。暖炉はあるが、鶏冠帽子を被ったロッジの若き主人は暖炉に火気を入れる様子はない。暖炉の傍には薪代を請求する張り紙があった。

それと、気になったのは、入口のドアの開閉が思わしくなく、風が吹くたびに勝手に開いてしまうのだ。その途端、寒気が遊びにやってきた。そんな苦労の果てに、やっと暖炉の恩恵を受けることができた。

しかし、こんな辺鄙な場所でも、ソーラーパネルによる電気の供給があり小さな蛍光灯があたりを照らし、和やかな雰囲気をかもしだしてくれた。照明器具のある風景は貴重なものである。

各自が寛ぐテントはプライベートを尊重し、個人毎に準備した。勿論、テントの中には暖をとる術はない。自分の持参してきた衣類を纏い一夜を過ごすのだ。やがて睡魔に襲われて、しばしの休息を山に抱かれて眠る。

4月　5日（火）

08:00　ツェトラ発

15:00　コテ着

山の中腹にあるツェトラの集落から、ヒマラヤの蒼い空を仰ぐ。一日の始まりにコックの動きが慌しい。そんな活気ある声があたりに響く。雪上に張ったテントの寒さを水筒の水が凍ったことで知ることができた。

でも、そんな寒さもヒマラヤの山中では当然だ。昨日のザトルワ・ラ（峠）越えが、思ったより苦労しなかったので一安心した。

いつものように、朝のセレモニーが行なわれ、やがてロッジのダイニングルームに準備された朝食に箸を運びながら、メンバーと言葉を交わす。体調のことや今日の行動についてが、主な内容である。高度障害に悩まされたメンバーも多少元気になってきたようだ。

今日の行程は、宿泊地のコテまで、ただひたすらに高度を下げる。幾つかの谷と浅い岩稜を越えながら、雪の斜面が消えた樹林帯を目指す。

途中、目指すメラ・ピークが初めてその姿を現した。雪を埋もれた白き峰だ。カメラのシャッター音が聞こえる。全員が、初めて訪れる山である。

眼下には石楠花の群落が広がっているが、可憐な花を眺めることはできなかった。まだ、季節は冬の中だった。

メラ・ピークに向かうとき、ヤクやゾッキョなどの動物が通れるような登山道は存在しない。雪に閉ざされたザトルワ・ラ(峠)越えがあるからだ。その分、エベレスト街道に比べれば訪れる人が少ないので静かな山歩きやトレッキングを楽しむことができる。

途中で、ランチタイムとなった。到着したコックは、キッチンボーイを使って、食事の準備をしている。その待ち時間を利用して、冷たい沢の水で洗顔と歯磨きをする。

スパゲッティとネパリスープの昼食をテラスのテーブルで食べる。山の景色を眺めながら、最高な雰囲気でランチタイムを楽しむ。登山隊のもうひとつの光景である。

昼食後、コックたちのペース、荷物を運ぶポーターのペースと交錯しながら、それぞれのペースで、宿泊地のコテに向かう。

勿論、登山隊のメンバーも食後とあって、足取りは軽い。樹林帯の中に続く登山道の所々に、石段が築かれていた。悠久の時代から、この道は命をつなぐ道として、活用してきた人々がいるのだ。あの急峻な雪の斜面を通り、町で仕入れた日用品や生活用具を運ぶ多くのポーターの姿を見かけた。

午前中は、眩しいほどの陽射しを浴びて歩行できたのに、にわかに空模様が怪しくなってきた。周囲の風景が白い世界に包まれると、あっという間に霙の洗礼を受ける破目になった。山の天気は分からない。

防寒着を着用するか、歩きながら思案していると、集落の入口を知らせるゲートが視界に入ってきた。そこが今夜の宿泊地コテだった。橋を渡ったところにあるラマ・ロッジのダイニングルームに入る。

元気なママさんの声に誘われて、テントを担いだポーターが到着するまで待機することになった。店とロッジを経営しており、電話もあるが天候で電波状態が左右されると言う。

テント場は、水はけの良い平坦地だ。昨夜は雪の斜面だったが、今夜は砂地。霰の降る中でポーターの運んできたテントが設営され、それぞれのプライベート空間が確保された。

4月　6日(水)

08:00　コテ発
13:40　タンナ・ゴンパ着
14:20　タンナ・ゴンパ発
14:50　タンナ着

ラマ・ロッジのママに見送られて、出発する。集落の軒先を抜けて、単調な河原沿いの登山道を黙々と歩む。まもなく暑さのために小休憩となった。両側の谷に沿って土砂の崩壊があり、時折、自然落下している光景に出会う。

ヒンクーコーラに沿って、広い河原歩きは変化も乏しく単調だった。そんなときは遠方に映る白き峰を仰ぐ。地図で位置を確認しながら、山名を告げるシェルパの言葉に耳を傾けた。

やがて、谷から離れて緩やかな斜面を辿ると一軒の茶屋があり、そこには先行していたキッチンボーイが暖かいジュースを持って待機していた。ここで昼食となった。

食事の準備は、水汲みから始まる。その水場だって近場にあるとは限らず、かなりの距離を重いポリタンクを担いで往復することもある。

昼食が準備できる間、風の往来を考慮して、シェルパが陽だまりを見つけてシートを広げた。転寝をしながら、ヒマラヤを眺める。こんな贅沢な環境は、まさに至福のときと感じた。

そして特設の屋外ベンチで、周囲の風景と共に食事をする。優雅なひとときである。再び、荷物を背負って高みへのチャレンジ、と言っても、かなり身体は高度順化してきたようだ。誰も

高度障害の自覚症状を訴えていなかった。のんびりと周囲の景色を眺めながら、マニ石に刻まれた文字を追う。

シェルパから、この先にゴンパはないと聞いたので、安全登山の祈願をするためタンナ・ゴンパに立ち寄ることにした。岩小屋を上手に利用して建物と合体させた工夫が見事だった。僧侶の唱える読経が、神々の棲家、ヒマラヤに届く。

今日も空模様の急変で、霰が舞ってきた。毎日、不安定な天候に翻弄されている。いつになったら天候が安定するのであろうか。

ゴンパを離れて、緩い傾斜地の中に続く登山道を辿ると、やがて宿泊地のタンナが視界に入ってきた。数軒のロッジがあり、その一角に入った。ロッジのダイニングルームに、照明器具はなかったが、石作りの小屋には、ビニールを張った明かり取りの窓があった。

4月　7日（木）

タンナ滞在（高度順化）

08:50　タンナ発

11:30　タンナ着

日本を出発してから一週間余りが経過した。そこで、今日は休養を兼ねてタンナに滞在することにした。

朝食後、裏山に高度順化に出かける。残雪の点在する斜面を登って行く。徐々に高度を上げながら、タンナの集落を見下ろす頃には、かなりの高度を勝ち取った。後方から、他のパーティが、やはり高度順化のためだろうか、登ってくるのが視界に届いた。

遠くには、メラ・ラの雪原が広がり、眼下にはエメラルドグリーンの氷河湖であるサバイ湖が不気味な存在となって映っていた。

サバイ湖を望む

地球温暖化の影響で、あの氷河湖はいつ決壊するのか、1年後、5年後、それとも明日、神のみが知る自然の脅威に恐怖が広がった。

約400mの高度を登った代償に広がる自然の贈物に感嘆の声をあげる。周囲の山々の白き峰の匂いを満喫し、ランチタイムを考慮しながらタンナに戻った。

昼食後、ティータイムまで自由時間を過ごす。狭いテントの中も快適な空間が広がっていた。

のんびりと時間の経過を楽しむ。4000mを越えたこの高さは、油断をすると高度障害の影響を受けることになる。

ティータイムを知らせるキッチンボーイの声に誘われて、ダイニングルームに入ると、外国隊の女性から声をかけられた。メンバーの一人が体調を崩したので、パルスオキシメーターの借用を求められた。

早速、テントを訪問し、計測したが血中酸素濃度は82を示し、問題はなかった。心拍数も95だった。本人は、胸を押さえて苦しいと訴えていた。下山して、処置をした方がいいのかも知れない。照明のないダイニングルームに長居は無用と、夕食後、早々にテントに戻り、シュラフに潜る。今日も一日が終わった。

4月　8日（金）

08:00　タンナ発

12:50　カーレ（BC）着

朝食後、カーレに向けて出発の準備をしていると、ヘリコプターの来訪に遭遇する。昨日、体調不良を訴えていた男性を救助するために、猫の額程の空き地に見事着陸し、5分後には、上昇して視界から消えた。

タンナに救助のヘリコプター

ヒマラヤ登山では、安全と健康は自分で管理することだと痛感した。無理をすれば本人はもちろん仲間にも多大な迷惑をかけることになる。

ポーターもコックも荷物の準備が整った者から出発して行った。今日は人家のある最後の集落、ベースキャンプ地のカーレに向かう。

足取りも軽く、河原に沿って辿ると、まもなくモレーンに続く斜面を登る。タンナからはディググレシャーに沿って登る。途中、昨日眺めたサバイ湖に続く道を見ながら高度を上げていくと、やがて広い緩斜面に出た。

清い水流を渡り、牧歌的な風景に出会う。勿論、見上げればヒマラヤの山々が今にも雪崩そうな急峻な山容を広げていた。

そんな風景を眺めながら、昼食となった。このような解放感に溢れた場所で日本から持参したうどんを食べる。なんとも贅沢な食事である。他愛もない会話で時間は過ぎていった。

また、今日も空模様と相談しながら、先を急ぐことになった。どんよりとした空から、雪が舞ってきたのだ。溜息が洩れる。重くなった足取りを連れて、最奥の集落カーレに急ぐ。

4月　9日（土）
カーレ滞在（高度順化）
08:00　カーレ（BC）発
11:25　カーレ（BC）着

今日は滞在日だが、朝食後、高度順化に向かうことにした。ルートは、メラ・ラ方面を目指す。このカーレからは、メラ・ピークが視界に入る。大きく聳える山容に独立峰の雄大さを実感する。雪の浅い山稜を辿る。高度を増すと酸素の薄くなったことが認識できる。呼吸が苦しくなって、辛く感じるのだ。

荒くなった呼吸と不安定な足場を慎重に辿り、目の前に現われた急峻な斜面を登るとメラ・ラに続くルートが視界に届く。

カーレのベースキャンプから2時間余りの地点で大きな休憩となった。周囲の風景を堪能し、本日の最高到達点で撮った風景を連れて、カーレに戻った。

昼食の時間に間に合うようにテントに到着した。メンバーの一人が体力に自信がないと言う。わたしは持ち合わせた回答がなかった。ヒマラヤ登山で一番大事なのは体力である。

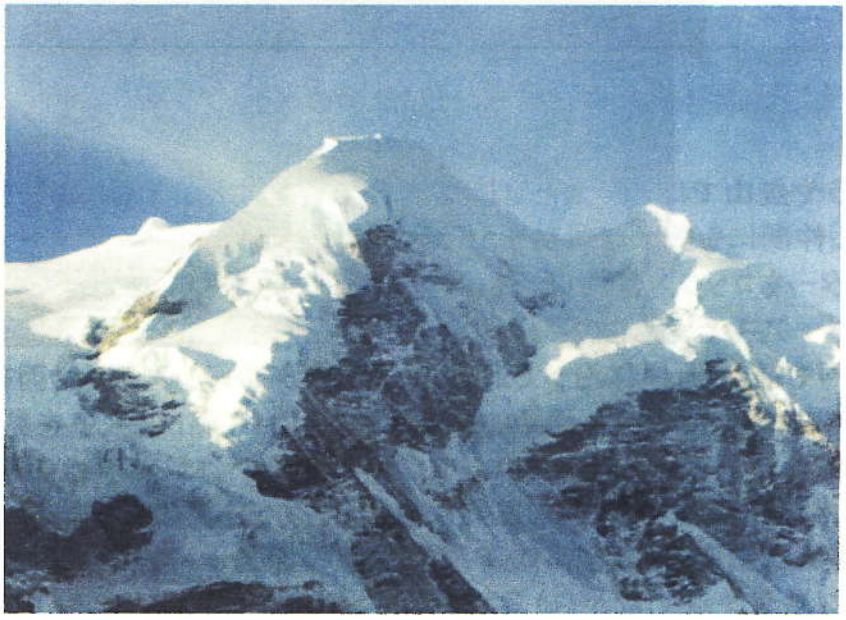
体力は、ないよりはあったほうが絶対にいいに決まっている。日頃から、そう感じているので、不思議な感じに聞こえた。

天候が目まぐるしく変わり、毎日のように雪が降り、時折、雷鳴が聞こえる。今年のヒマラヤは異常気象だ。そんな独り言が周囲に散らばった。

行動日程について、当初ルクラでシェルパと相談したのは、カーレ（BC）を出発後、メラ・ラとハイキャンプに泊まり、翌日アタックするという2泊3日の計画を立てた。

現地に来てから決めたのは、メラ・ラに宿泊しないで、カーレから一気にハイキャンプに入り、翌日、メラ・ピークにアタックするという1泊2日に変更した。

勿論、全員登頂を狙うには、全員が登るための必要な体力を持ち合わせていることが前提条件である。



メラ・ピークの眺望

わたしは高度順化をメンバーが順調にクリアしたと判断していたが、まさかこの高度に来て、体力に自信がないと言われると一抹の不安がよぎった。多分、メラ・ピーク登山は、技術的に難しくはないが、単調なルート故にモチベーションを維持するのが結構大変なのだ。そして距離が長いことも問題になる。

わたしにとって、高所登山は限界への挑戦。あきらめるのは簡単だ。歩みを止めればいいのだから。でも、まだ見ぬものへの高みへの憧れが行動する原動力になっている。

4月10日(日)

カーレ(BC)滞在(停滞)

今日は、ハイキャンプへ向かう予定だった。ところが、夜明け前の空は、どんよりとした空模様に雷鳴の余韻が広がっていた。出発の判断を躊躇していると、サーダーも気になったのか、わたしのテントを訪れた。

そこで、現状の天候を判断して、今日は停滞する旨をサーダーに伝えた。この段階では、まだ寝ているであろう、メンバーに伝えていなかった。ところが、夜が明けると青空が広がっていたのだ。モーニングティーが届く頃、風間副隊長に、天候は良くなったが、準備が間に合わないので、今日は停滞する旨を伝えた。

だが、快晴となった空模様を見た他のメンバーの一人から、「天気がいいのに何故、出発しないのか」と責められた。青空が広がり、陽射しの強くなることと重複して、出発しないことへの不満から声が荒くなった。しかし、シェルパやポーターの準備する都合も考慮しなければならない。

わたしが判断したときと現状の天候の好天に戸惑ったが、日程的に余裕があることも停滞を決断した背景だった。そこに追い討ちをかけるように外国隊が、上部キャンプに向かって出発する光景が映った。

そんな気まずい雰囲気の中、ロッジのダイニングルームに朝食に出かけた。ところが、朝食を終えて屋外に出ると、瞬く間に谷間から上昇した雲があたり一面を覆い、空模様は一変して、今にも泣きそうな鉛色になっていた。わたしは淡い陽射しを頼りに、気分転換を図るため洗髪をしていた。

時計が午前10時を告げる頃、雪が降り始め積雪となった。わたしは内心、今日は停滞して良かったと思った。もし、メンバーの声に押されて急遽、出発しても、ハイキャンプまで辿り着くのは時間的に無理だったと思えた。

自己申告で、体力に自信がないというメンバーを抱えているのだ。最悪の場合、登頂のタイミングを逃すことになる、そんな考えが脳裡をよぎった。

昼食のとき、他のメンバーから出発を見送った判断に好感を持たれ、一安心した。明日は、ハイキャンプに登り、翌日に山頂へのアタックすることを確認した。これで当初の計画通りの日程となった。

その後、風間副隊長の持参したトランプで気分転換を図る。このダイニングルームは、天井に明かり取りの窓があり、ソーラーによる照明も確保されているので快適な環境だった。

4月11日(月)

08:00　カーレ(BC)発

14:55　ハイキャンプ着

いつものモーニングティーと洗顔、そして我慢したトイレへの挨拶を終えて、ダイニングルームへ向かう。気分は登頂モードに入った。メンバーの顔色も体調も問題はないようだ。下痢で苦労している人もいたが、自己責任で対処していただくことにした。

久しぶりの快晴といっても、いつまで天候が持つかわからない。雪化粧で覆われたテントの撤収は積雪のお陰で大変な作業となった。

過日の高度順化で登ったルートなので上部の様子もわかっていたので快適に登ることができた。徐々に高度を上げると、遠景には懐の深い奥行きのあるメラ・ピークが視界に届いた。

メラ・ラに続く氷河の端で、休憩を兼ねてアイゼンを装着した。始めは固い氷と岩のミックス地帯が続き、まもなく氷河上に到達した。

クレバスを避けながら、緩い斜面をメラ・ラ目指して登る。雲が時折、視界を遮り、すべての風景を覆い尽くす。その途端、寒気に襲われて体温調整が難しい。

しばしの休憩の予定をランチタイムに変えた。コックが作ってくれた弁当を開けると、いなり寿司だった。少しばかり食欲が湧いてきた。

メラ・ラの下方に、風を避けるように数張のテントが点在していた。そんな光景を眺めながら、重い足取りで緩い斜面を辿る。ただひたすらに僅かの高度を上げるために、その行為は延々と捗らないが止める訳にはいかない。

そんな行程の果てに、目印の岩峰が視界に入り、やがてその高度を見下ろしたとき、目的地のハイキャンプに到着した。

あたりから視界は消えていた。変わり易い天候は先行きの行程に不安を抱かせるには十分である。慌しくテントが設営された。この付近だけは岩陰のため、積雪の影響はなかった。

テントはふたりでひとつを使用する。残念ながら、快適な一夜を期待していたが、狭い空間は傾斜もあり身体を横にすると摺り下りる。我慢して過ごす一夜となりそうだ。いつしか睡魔に襲われて浅い眠りについた。

4月12日（火）

03:20　ハイキャンプ発
09:20　メラ・ピーク山頂着
10:00　メラ・ピーク山頂発
11:10　ハイキャンプ着
12:45　ハイキャンプ発
15:40　カーレ（BC）着

束の間の浅い睡眠は、時計が午前2時を廻ったところで終わりを告げた。淡いヘッドランプの灯りで、胃袋に餅と味噌汁を流し込んだ。これから漆黒の闇に浮かぶ星空を仰ぎながら、登山を開始する。これから最後の目的地、メラ・ピークの山頂に向かうのだ。

あたりは緊張感に包まれて言葉も途切れた。狭い足場の不安定な場所で行なうアイゼンの装着は、酸素不足と相まって息苦しく感じた。

寒気と高度障害の影響なのか、動作も鈍く、シェルパにアイゼンやハーネスを装着してもらう隊員もいる。寝不足と闇に包まれた不安が刺激的だ。ひとつのザイルに結ばれて、雪の斜面を登り始める。

一列になって、先行者の後に続く。単調な斜面をヘッドランプの淡い灯を頼りに足元を確かめながら、一歩ずつ高度を上げる。途中、外国隊のパーティを追い越し、追い越されながら登行する。

ところが、隊員の一人の足取りが重くなり、その度に全体の歩行が停滞する。見かねたシェルパが荷物を背負ったが、かなり疲労しているようだ。そういえば、体力には自信がないと言っていたことを思い出した。

幾度かのヒマラヤ登山の経験から言えば、ヒマラヤの高所登山は、まず体力がなければどうしようもない。あんな山とか、こんな山とか聞くことがあるが、6000mを越えるヒマラヤで簡単な山などなかったし、登れたら、それはただ運が良かったということである。

だから、いつ登るのか迷うのである。365日、自分のペースで登れればよいが、そんなことはなかった。天候に恵まれ、体調管理に心掛け、シェルパ等とコミュニケーションが図れたら、登頂の確立が増すということだけなのだ。

一度や二度のヒマラヤ登山に成功したからと調子に乗っていると、いつかしっぺ返しを貰うことになる。自戒である。

やがて夜明けの訪れとともに、自然界の変わらない光景、厳粛なまでの神々しいヒマラヤの一日が始まりを告げる。ご来光が山脈を越えて訪れた。その瞬間、言葉を失った。そして感嘆の声と沈黙があたりを支配した。

やがて、最後の斜面を抜けると、そこが目指すメラ・ピーク中央峰（6467m）だった。時計は午前9時20分を指していた。視界にはエベレストやローツェ、マカルー、そして遠景に浮かぶのはカンチェンチュンガ。ヒマラヤ山脈の8000m峰が望まれる。

メラ・ピーク（6544m）と埼玉県山岳連盟旗

先程までの蒼空は、視界を狭めながら曇天へと変化していった。40分余りの滞在を堪能して下山する。眼下には雪の斜面が延々と続く。クレバス帯を慎重に下る。

ハイキャンプへ到着後、昼食となった。中華そばが準備された。温かいスープが五臓六腑に沁み渡った。暖かい食事は身体も嬉しがる。ガレ場に張ったテントを撤収し、ベースキャンプのカーレに向かう。

結んだザイルの行動範囲で、アイゼンに付着した雪の塊を払いながら、単調な雪面を黙々と下る。輻射熱を感じながら、言葉も失せて、繰り返される行為に、時々立ち止まり休憩をとる。

メラ・ラを過ぎると、怪しくなった雲の切れ間に浮かぶ山頂は遠くなっていた。氷河の終わるところで、最後の休憩をする。

そこは数日前、高度順化で登ってきた場所だった。雪と岩のミックスした歩きづらい個所を

抜けるとカーレに続く最後の斜面が広がり、その先には人々の動きが視界に入る。夕食後、登頂を祝って、コックの手作りのケーキが振舞われた。そして、明日は山を下りる。

4月13日（水）

08:00　カーレ（BC）発
10:35　タンナ発
11:30　タンナ・ゴンパ着
11:40　タンナ・ゴンパ発
15:15　コテ着

朝のセレモニーを受けながら、サーダーと挨拶を交わす。すると、キッチンボーイの一人が体調不良を訴えているので、先に下山させたいと言う。そばで話を聞いていた、風間副隊長が、腹痛の薬をキッチンボーイに渡した。

わたしは全員登頂を掲げて登山する場合、安全に、そして確実に登頂することができるか、常に考えている。そのために、メンバーには「自己管理」と「自己責任」をお願いしている。

ヒマラヤの高所登山を安全に実践するということは、登山技術は勿論だが、登山中の行動も、日常の健康管理も、すべて自分の意志で判断していただくことになる。

そして経験の乏しいメンバーには、自分の体験を助言している。聴く耳を持つか、持たないかは各自の判断に委ねている。

わたしはヒマラヤ登山を目指すとき、高所順化を含めて有効的な、あるいは効果的な高所登山方法なんて、基本的には自分で構築するしかないと思っている。

かつて、8000m峰登山で体験したのは、日本で有名な登山家と呼ばれる人が8000mの高所登山では自分のことだって、満足にできないという光景に幾度か出会った。

従って、もしも参加者が有名な登山家と一緒だからという理由で8000m峰が登れると思っていたら、それは大きな勘違いだということ。3000m級の日本の山登りなら理解できるが、ヒマラヤ登山では通用しない。

ヒマラヤの高所登山を実践するなら、シェルパやガイドをあてにしないで登れる実力を備え、リスク回避の手段として、公募登山隊やガイド登山に参加するなら効果的であるが、登らせてもらおうなんていう考えは甘いと指摘したい。

テントの撤収を終えて、山を下るとき、一抹の寂しさが湧いてきた。メラ・ピークは難しい山ではないが、天候の急変では手ごわい山になるだろう。また、いつの日か訪れることがあるのだろうか。淡い期待が感傷的な気分にさせた。

そんなことを考えながら歩き始めて、まもなくヘリコプターの金属音が耳に届いた。やがてヘリポートに着陸し、急上昇して視界から消えた。シェルパから、昨日メラ・ピークの下山中に怪我をした救助だと教えてくれた。

見覚えのあるタンナの集落を過ぎた頃から、天候が急変して降雪に変わった。途中の茶屋に立ち寄り、ミルクティで身体を温める。

今、考えれば、昨日までの二日間が比較的安定した天候だった。そのお陰で登頂が出来たと思っている。本当にタイミングがよかったと言わざるを得ない。

往路で立ち寄ったタンナ・ゴンパに登山の成功を報告する。自然との共存を図りながら、山を登れば安全に登ることができるとわたしは信じている。

そんな気持になるから不思議だ。特にヒマラヤの高所登山は、人間の思考力なんて、たいして通じない。そこは神々の棲家だからだろうか、自然界に対して、常に謙虚さを持ち続けた

い。山を登れたのは、ただ運が良かったからということ、ただそれだけなのだ。

平坦な緩傾斜帯から河原沿いの登山道を辿ると、やがて往路のときに昼食で立ち寄った一軒の茶屋にキッチンボーイの元気な声があった。温かいジュースを配りながら、笑顔を振りまいていた。昼食ができるまで、かまどの傍で待機した。

昼食後、周囲はどんよりとした空模様に包まれているが、足取りも軽く今日の宿泊地コテに向かう。河原沿いの石を選びながら隙間を縫うようにして下る。両側には今にも落ちそうな土砂が、そして時折、何の前触れもなく落下していった。大きく谷が曲がったところにコテの集落がある。その中程にラマ・ロッジがあり、店の前では女主人が声をかけてきた。

ラマ・ロッジの女主人

4月14日（木）

コテ滞在（休養）

明日の行動日程を考慮して、コテに滞在となった。ここは高度も低いので酸素は十分に身体に届くだろう。このラマ・ロッジのダイニングルームはソーラーによる蛍光灯もあり、陽気なママさんの営業努力も見逃せない。

どんよりとした空模様を気にしながら、屋外で裸になって身体を拭き、洗髪もした。気分がさっぱりした。そんな光景をシェルパやキッチンボーイも冷やかし半分で眺めていた。

食事とティータイムで集まる以外は、それぞれが自分の時間を有効活用している。あるメンバーは周囲の散策に出かけ、またあるメンバーは会話を楽しんでいる。

すべての思考を止めて、のんびりと過ごす、これは貴重な時間である。多分、一生涯で、そう何回も体験することもないであろう。やがて、山の夜は静かに更けていった。

4月15日（金）

07:30　コテ発

15:35　ツェトラ着

キッチンボーイの陽気な声で眼を覚ます。ミルクティーを飲みながら、ビスケットをつまむ。そして洗顔用のお湯が届くのを待つ。今日の宿泊地のツェトラまでは長い登りが待っている。あのザトルワ・ラ（峠）を越えるために、ツェトラまで行くのだ。

コテの集落を抜けると、すぐに登りが始まったが、まもなく河原に下りた。そして橋を渡ると、そこから先は、再び急峻な登りが待っていた。汗を流しながら、規則正しく並べられた石段を登るのだが、自然石を利用して築いた段差に歩幅が合わないのが辛かった。

そんな苦労を軽減するように、山の斜面には石楠花や可憐な野花があたり一面に咲いていた。心が和む瞬間である。その一方で、樹林帯にはサルオガセに纏わりつかれて枯れた巨木が眼についた。自然の織りなす風景が点描となって脳裡に焼きついた。

ツェトラに向かう

ひとときの休憩を繰り返し、目の前に現われる高度を順調に克服して行く。そして辿り着いた昼食は、スパゲティとネパリスープだった。寒風の往来を避けるように釜戸の傍に座る。

再び、ツェトラを目指す。高度を増すごとに樹林帯は潅木に変わり、やがて岩と雪の世界になってきた。

コテを出発したときは、雲の切れ間に青空もあった。午後になると、周囲の視界がなくなり、足元から雷鳴が響き渡ると、霰が降り始めた。かなり強烈に身体に当たる。周辺は、まもなく白い衣に覆われた斜面に変わった。上部から荷物を集落に運ぶポーターが降りてきた。かなりの荷物を背負っているので、不安定な足場に滑りながら苦労している様子を伺うことになる。

激しい降雪、そんな空模様からは視界が狭くなり、ポーターやコックたちが順調に辿り着くことができるのか、どうか心配になってきた。足元のトレースは消えて、登山道を見失う場面に遭遇した。途中で気がつき無事に踏跡に戻ることができたが、油断は禁物である。

浅い山稜を越えて行くと、見覚えのあるタルチョを見つけた。ここまでくればツェトラのロッジは近いのだが、視界の消えた現状は随分と遠く感じた。

ポーターの背負った荷物が届かないとテントが張れない。仕方なく、ロッジでミルクティを飲みながら待機することになった。暖房のない石造りのロッジは寒さが威張っていた。

やがて、後続の外国隊も到着し、ロッジの中は賑やかになってきた。雪の降る中でのテント設営は大変だが、シェルパとポーターが手際よく張り終えた。

夕暮れの訪れる頃、運ばれてきた日本食は、外国人にとって興味がるのか好奇の眼があった。そして残念なことは、目の前にある暖炉の恩恵を受ける頃、夕食は終わった。

4月16日（土）

07:30　ツェトラ発

09:35　ザトルワ・ラ着

10:10　ザトルワ・ラ発

10:45　カルカテン着
12:30　カルカテン発
14:20　チュタンガ着

夜明けの山々は厳粛な佇まいの中に鎮座していた。谷間のツェトラの集落に朝陽が届くには、まだしばらくの時間が必要だ。

昨夜、シェルパとの話し合いで、降雪後のザトルワ・ラ(峠)越えは、装備の不十分なポーターにとって厳しいだろうと判断して、われわれのピッケルを貸すことを決めていた。

ところが、出発の準備をしていると、メンバーの一人がポーターへのピッケルの貸し出しを断ってきた。一瞬、驚いたが、不安なので自分で使いたいというのである。雪の斜面に自信がないなら仕方ない。事故を起こされても困るので了解した。

ロッジの裏手から、いきなり急斜面を登る。色褪せたタルチョに見送られ、雪に埋もれたガレ場を辿り、尾根上に出る。振り返れば幾重にも続く山なみの彼方にヒマラヤの白き峰々があった。

ザトルワ・ラ(峠)に続く道

浅い岩稜を越えて行くと、やがて長いトラバースが待っていた。途中、往路で立ち寄った茶屋には、人影もなく鍵がかかっていた。

長い斜面を慎重に通過するとザトルワ・ラ(峠)に到着した。休憩後、アイゼンを装着して、急峻な斜面を下る。

ピッケルを持たせたポーターだったが、重い荷物と不安定な足場に動きは鈍かった。下方には、カルカテンの集落が望まれる。長く続くトラバースから急な斜面に映る頃、シェルパの一人が直滑降の姿勢で荷物と一緒に滑り始めた。そんなポーターの姿に周囲から笑い声が洩れた。

カルカテンの集落で昼食となった。雪解けの泥濘を気にしながら、屋外のテーブルでスパゲッティを食べる。副食の景色が食欲をそそる。

残された行程を消化するために、再び荷物を背負って歩き始める。急峻な斜面は凍り、アイゼンは外したので歩きづらい。そんな緊張感から解放されて、無味乾燥とした雪と岩の世界から樹木がある風景に変わった。自然の恩恵に感謝する瞬間である。

下山中、突然シェルパから携帯電話を渡された。声の主はカラパタール登山に訪れている

新潟在住の知人からだった。われわれの登頂をシェルパから知らされたとのこと。わたしはカラパタール登頂の健闘を祈る。

集落を過ぎると、登山道の傾斜も緩くなり、季節の花が陽だまりに咲いていた。まもなく、今日の宿泊地、チュタンガが視界に入る。先行していたシェルパが出迎えてくれた。

ところが、後続のポーターが遅れていた。それは時間の経過とともに不安に変わった。だが、ポーターの姿が見えると歓声に変わり、そして全員が揃った。

一人のポーターが下山中に滑落して足に打撲を負ったというので、風間副隊長が湿布薬を渡し、腫れの具合を見ることにした。

日本との時差を考慮して、事務局の岩井田さんに携帯電話で全員登頂の報告をする。そして、メンバー全員が短い言葉を交わした。

このチュタンガのロッジは照明がない。ガス灯の鈍い明かりが周囲を照らされて夕食となった。テントに戻るとき、雪の尾根から顔を出したのは、満月に近いヒマラヤで観る月だった。そして、大地に張ったテント生活も今夜が最後だ。

4月17日(日)

07:40　チュタンガ発

09:40　ルクラ着

テントの中でミルクティーを飲みながら、遠景に浮かぶ白い峰を眺める。朝食後、メンバーが廻すビデオカメラを意識しながら歩く。ルクラまでの道中は、のんびりと草花にシャッターを押しながら、トレッキング気分を味わう。

やがて、民家の点在が集落に変わり、人の往来が重なるとルクラが近づいたことを告げていた。橋を渡り、病院の脇を抜けるとシェルパ・ロッジが視界に届く。先行のシェルパとポーターが所狭しと、テントや荷物を広げていた。そんな光景が登山の終わりを告げていた。

ルクラで過ごす最後の夜は、快適なトイレ付の個室をリクエストした。そんなわがままが言えるのも登頂した自分たちへのご褒美である。

メンバーの顔にも安堵感が溢れ、全員登頂を果たしたことで、それぞれの夢が広がったと思う。わたしにとってヒマラヤ登山は可能性を与えてくれる貴重な場所である。出来ないと思っていたことが、出来た喜びを山の女神に感謝したい。残った材料で見事な昼食を味わうことができた。そんな光景が外国人の興味を引いたらしく、笑顔で覗きこんできた。

ルクラの昼食風景

昼食後、それぞれが自分のペースで洗濯したり、散歩したり、ルクラ滞在を有効活用していた。わたしは、陽だまりになったロッジのテラスで人間観察をしながらのんびりと過ごす。

そして何のトラブルもなく、無事にカトマンズに到着できることを願っていた。

手作りのケーキでさよならパーティ

夕食後、登山隊を支えてくれたシェルパやコック、そして陽気なキッチンボーイ、ポーターとささやかなパーティーを開いた。手作りのケーキを分け合いながら楽しいひとときを過ごす。

そんなとき、シェルパの携帯電話が鳴り、呼び出された。電話の相手は、ペンバ・ギャルゼンだった。聞けば、新潟在住の知人パーティに参加した一人が、体調不良で明日の朝、タンボチェからヘリコプターでルクラに到着するので、一緒にカトマンズまで同行してくれと言う、内容だった。

4月18日(月)

10:00　ルクラ空港発

10:35　カトマンズ空港着

夜明けと共に眼が覚めたのは緊張感からなのか、それとも興奮していたからだろうか。テント生活から離れてベッドで過ごした快適な一夜だった。

早朝からセスナ機の飛び交う音が部屋まで聞こえる。このシェルパ・ロッジは道路を挟んで、空港の入口につながっている。ルクラで空港に一番近いロッジである。

荷物を持って降りて行くと、タンボチェからヘリコプターで到着した女性がテラスに待機していた。容態を伺うとかなり辛そうな様子だった。

出発予定の8時半過ぎたが、セスナ機の到着が遅れているようだ。待つしかない。往路だって、空港内で5時間余りも待ったのだ。

そして、約1時間半後、待望のセスナ機が到着し、慌しく荷物を降ろし、そしてわれわれの搭乗となった。機内の座席でシートベルトを装着したら、出発である。到着後、離陸するまでに30余りも必要としない。

そして、急峻な滑走路をセスナ機は、一気に大空に飛び出した。そんな表現が適切なほど危険度の高いルクラ空港である。

快調なエンジン音を残して、ルクラ空港を離れたセスナ機は、一路カトマンズに向かう。ヒマラヤ山脈を仰ぎながら、かなり贅沢な空間を楽しむ。眼下には、赤い大地と山肌に生活している人々の暮らしが広がっていた。

やがて、カトマンズ空港に着陸し、出迎えの専用車でチベット・ホテルに到着した。下山が早まったのでカトマンズに3泊することになった。そんな滞在を心配するメンバーもいた。

久しぶりの入浴と洗髪をすると気持も気分も軽くなった。昼食とショッピングをするために、タメル地区に出かけた。昼食後、それぞれの目的が異なるため、現地解散となった。わたしは付近を散策しながら、ホテルに戻った。

夕食は、下山報告を兼ねて、ロイヤル華ガーデンに出かけた。屋外の竹林を渡る風が爽やかに耳に響く。メンバーがテーブルを囲んで座るのを確認して、わたしはメラ・ピーク登山隊の解散を宣言した。肩の荷物降ろしたような気持ちになれた。安全登山を唱えるのは簡単だが、実行するとなると神経が休まることはなかった。でも、メンバーの協力で事故もなく登山を終了できることができた。これが一番嬉しいことである。

その後は、夕食を挟んで、のんびりと話し込む。オーナーの戸張さんも加わり、話題は、山の話から日本の置かれた現状まで多岐にわたった。

テントのシュラフで寝ることと比べたら、今夜は久しぶりに柔らかいベッドで睡眠することができる。ひとり微笑んでいた。

4月19日（火）

カトマンズ滞在

それぞれが自分のペースで朝食会場に現われた。先に食事していたメンバーの一人から部屋の変更依頼があった。相部屋が原因でトラブルが発生したというのである。

アタックのテント以外はプライバシーを優先して、テントも個人別にしてきた。ホテルやロッジだって同様に配慮してきた。山の中での出来事でなくてよかったと安堵した。

今日の行動は、予定より早くカトマンズに下山できたので、わたしを除くメンバーはシェルパの一人に頼んで市内観光に出かけることになっていた。

わたしは、カトマンズに残す荷物の整理があった。そのためには、洗濯をしなければならないという仕事が待っていた。昼食をメンバーと一緒にすることになっていたので、かなり忙しい作業だった。

雷鳴が轟き、雨が降り始めたので、早目にタメル地区の待ち合わせ場所「レストラン桃太郎」に出かけた。メンバーも雨の影響で早目に来ていた。ところが、昼食を済まして外に出ると雨は上がっていた。

山の中ばかりでなく、下界でも天候は不安定だった。その後、登山道具店に立ち寄り目当ての品物を購入した。帰路は、タメル地区を散策しながらホテルに戻った。夕食はロイヤル華ガーデンの和室で過ごした。

4月20日（水）

カトマンズ滞在

カトマンズで過ごす最後の一日になった。自由行動で過ごすというメンバーの伝言を聞いた。昼食も、夕食も別行動を希望するという。行動的と言えば聞こえはいいが、協調性が乏しいのには閉口した。勿論、登山隊は解散したので、帰国までは自己管理と節度ある行動をしていただければ問題はない。

しかし、追い討ちをかけるように、午後の段階で航空券の再確認を頼んでおいた件で問題が発生した。帰路の航空便がなくなっていたのである。幸い、再確認の手続きで把握できた

のだが、タイ航空のカトマンズ支店に出向かなくてはいけない事態になった。

ところが、メンバーのひとりと連絡が取れない。帰国は明日に迫っていた。しばらく待っていたが、閉店前に変更手続きをしなければならないので、仕方なくタクシーで向かう。そして航空便の変更をする。メンバーには事後承認となった。

ホテルへの帰路、病院に入院しているという、ルクラから同行してきた女性の入院先に見舞いに立ち寄った。

夕食はシェルパに誘われてタメル地区に出かけることになったが、単独行動のメンバーを誘うべく、出かける前に部屋をノックしたが不在だった。念のため、フロントに聞いたら鍵はあるので、外出中とのことだった。誘うことができなかったのが、残念だった。

カトマンズの最後の夜は日本食レストランに案内された。タメル地区の外れにあり、初めて訪れた店だった。

タメル地区は、人が重なり合うように往来する反面、裏通りは静寂に包まれている不思議な空間がある。ホテルまでの往復は散策を楽しんだ。

4月21日（木）

10:30　カトマンズ（ホテル）発
13:50　カトマンズ空港発
18:00　バンコク空港着
23:50　バンコク空港発

今日は日本に帰国する日だ。昨夜は遅くまで荷造りに手間取った。そして昨日は会えず、連絡も取れなかったメンバーに朝食をしながら、航空券の変更した経緯を伝える。彼は、自分流にカトマンズ滞在を満喫したようだ。

ロビーから、事務局の岩井田さんに電話で帰国便の変更を連絡する。まもなく空港まで送ってくれる専用車が到着した。

シェルパとホテルの従業員に見送られて、車中の人となる。道路には溢れるような群集が、いつもと同じ生活を営んでいる。変わらない点景を残して、専用車は空港に到着した。

タイ航空のカウンターで、TG－320便の搭乗手続きを行なう。身軽になったザックを連れて、二階へ上がる。そして出国手続きを経て、待合室でしばらく待機する。

最後のボディチェックを受けて、ゲート前で時間を過ごす。わずかな距離をバスで移動。タラップに上がると、そこは文明社会の恩恵を受けることができる恵まれた環境があった。

定刻に離陸する機体の小さな窓に映るカトマンズの街並みが印象的だった。幾度となく見慣れた風景、五体満足で帰国できることを素直に喜ぶ。

機内アナウンスに従って、時計をバンコクとの時差1時間15分を調整する。機内食を楽しみ、夕闇が迫ったバンコクのスワンナプーム空港に到着した。乗換えの案内に従って、空港内を移動する。出発までの待ち時間を買い物と夕食で過ごす。

ゲートC1から深夜に出発する成田行きTG—642便に搭乗する。明日の朝には成田空港へ到着する。

4月22日（金）

07:30　成田空港着

夜食のケーキは甘すぎて、完食できなかった。途中、日本との時差2時間を調整する。狭い

機内で不自然な格好で仮眠するのは辛いものがある。

日本に向けてTG－642便は、順調に飛行をしている。喉の渇きを癒すため、水分補給をする。やがて、闇の世界から夜明けが訪れると、朝食が配られた。

そして無事に成田空港に到着した。早朝にも関わらず、事務局の岩井田正昭氏が出迎えてくれた。到着ロビーで記念写真を撮って解散となった。メンバーは、それぞれの交通手段で帰宅するという。

タイミングよく坂戸駅行きの高速バスに乗車することができた。途中の川越駅まで風間氏と岩井田氏も一緒だった。成田空港を後にしながら、五体満足で帰国できたことを感謝した。

バスは、高速道路に入った。そして車窓に映る風景を追いながら、さらなる、高みへのチャレンジを考えていた。そして、今回のメラ・ピーク全員登頂は、ささやかな達成感と自己満足を残して終わった。

■メラ・ピーク登山の回想記　　風間　進（浦和渓稜山岳会）

今回、私達の登ったメラ・ピークは、アイランド・ピークと並んで、東ヒマラヤ有数の人気のトレッキング・ピークのひとつである。

4～5月のシーズンには相当の混雑も予想され、事前の調査でも、ベースキャンプまでの道のりはかなり整備されているとのこと。地図でルートを追っても、ポイント、ポイントに山小屋・茶店が完備されており、また、ベースキャンプから上も、岩や氷の難所もなく、頂上まで、ただひたすら、なだらかな雪稜が続くとのこと。

メンバーも海外登山経験者揃いということもあり、よほどの悪天でもない限り、みんなでワイワイ登れる快適なトレッキング登山というイメージであった。

それが大きな間違いであったと思い知らされたのは、キャラバン開始からほどなくであった。初日出だしこそ、ちらほら咲き出した花を愛でながらの、のどかな陽だまりハイキングであったが、キャンプ地に着いたとたんに、天気が急変。晴れ間はあっという間に翳りどんよりとガスの中、おまけに荷物の到着が大幅に遅れ、3時間以上寒空の下で待ちぼうけ。これには寒くて参った。夜半から雨、明け方にかけ薄っすら雪化粧。しょっぱなから“何じゃこれは”という天気である。なにやらいやな予感。

2日目の朝は快晴。高度を上げるにしたがって雪や氷が出てくる。キャンプ地カルカテンはもはや一面雪の中。見上げる 4600mの峠は急斜面にはべったり新雪がつき、しかもバリバリに凍っている。たった2日で春山から冬山に逆戻り。夜半から強風、雷まで鳴り出し、明け方には降雪。

3日目は天気の回復を待って出発、峠越えは凍えるような風雪のなか6時間の格闘の末チュリカルカに到着。小屋の中でも冷蔵庫状態、ストーブを焚いてもらって、かじり付く。

4日目朝は雲ひとつない快晴、と思ったらすぐに雲が湧き出し、昼頃からあられとなる。夕方にはガスって崩れてくる。

とにかく、天気がまったく安定しない。この連日の極端から極端への天気の変わり様。朝快晴なれど、またたくまに曇り、夕方にあられ、夜半には雪。

最初から最後までおおむねこの繰り返しであった。ベースキャンプについた頃は、朝の快晴の時間がどんどん短くなり、ガスってから雪という時間が長くなる、といういやなパターン。

登頂してきたというポーランドの女性の話を聞いたら、とにかく強風で立っているのがやっと、頂上を踏んでは来たが、必死で景色を見るどころではなかった、とのこと。他方、アイランドピークは腰までのラッセルで登頂断念したという話も入っている。

アタック当日がどうなることやらだんだん心配になってきたが、天気周期の悪循環を断ち切るべく急遽ベースキャンプ出発を1日遅らせたことと、出発を早め、2時半起床3時半出発としたことが功を奏し、アタック当日の天気は何とかかんとか9時過ぎまでもった。

エベレストからマカルーまで 360 度の大パノラマを見ることができた。これが何よりうれしかった。しかしながら当日も午後から崩れて雪。後にも先のも、この半日だけのワンチャンスであった。ラッキーというべきか。

翌日からあとも天気はぐずつき、快晴は望めなかった。帰路の峠越えも雪で難儀であった。

メラピークは、トレッキングピークとはいえ、なんといってもヒマラヤ 6000m級のピークである。当初の予想よりもはるかに厳しい山行であった。山をナメてはいけない。これが今回の私の教訓である。

■“雪の6，000m峰”　　塩谷　壽子（大宮山岳会）

海外の山にも興味を持ち始めて彼是35年、トレッキングピークとして登れる“メラ・ピーク”は頭の片隅で気になってはいた。現役時代は長期休暇が段々取り難くなり、すっかり頭から消えかけていた。

毎日、日曜日となりヨーロッパアルプス等を再訪出来るようになった。12月海外登山委員会例会の席上で“メラ・ピーク”の話が持ち上がる。

2月にはケニヤ山、キリマンジャロを登る予定なので4月の登山ならば高度順応は出来ていると思われるので参加を決意。はしたものの、過去のトレッキングは雪の無い山が多かったので装備の点で不安が残る。

高所で登山靴を履き、その上にスパッツを装着するのは結構苦労するのではと高さからすれば過剰と思える8，000mでも使えるスパッツ付きの高所靴を譲ってもらう。

寒さ知らずの快適なアタック。羽毛手袋はカトマンズで購入する事にし、寒さに備える。実際はインナーの羽毛手袋でボクシングのグローブの様な手袋の出番無し。

2月のアフリカトレッキングで10年前にメラ・ピークに登ったと言う方がいらっしゃり、ラリーグラッセの素晴らしさを伺い楽しみに出掛ける。また、日焼け・紫外線対策等アドバイスを受け参考にする。

リップクリームは日本製ならばAnessa、USA製ならばAloe Vera with Vitamin Eがお薦め品。アドバイスを参考に日焼け・紫外線対策には「ブルカ」の様にフルフェースで顔を覆い悲惨な思いをせず済む。

目しか出ないので年齢不詳？となり、ますます良し。その上サングラスを掛け万全の態勢。実際に効果有り。

一年半ぶりのカトマンズはゴミ収集車、等も走行しており、徐々に街が奇麗になっているように感じた。ルクラのシェルパロッジはトイレ付の部屋で快適に過ごせる。

食事は隊長が、カトマンズのエージェントと連絡を取って戴き、日本から食料を持ち込む。それに加え日本食を作れるコックの採用。日本食がメインで味付けについても要望する事が出来、体調を崩す事もなく登山が順調に進む。

特に昼食は手のかかる天ぷら等、上げ膳据え膳なので食事が出来るまでベンチで渓谷美を楽しんだり、牧歌的な草原にマットを敷き周囲は白い峰々、そんな中でのお昼寝タイム。至福の一時。

献立からみると動物タンパク質は、カトマンズでは鶏肉メニューも有ったがトレッキングが始まってからは玉子が主たるものとなる。個人的にはサプリメント等は使用せずコックが作ってくれる食事のみでメラ・ピークを登る事が出来た。

疲労骨折と言う言葉が脳裏を掠め不安は有ったがとり越し苦労で済み帰国後もその気配は無く山行を続行出来ている。“強い子の○○”は意識して3時のティータイムで飲むようにした。

ナンガ・パルバットベースキャンプへのトレッキングの時は生野菜を食べてお腹をやられ、繁み探しに苦労した経験が教訓となり、今回の登山ではお腹を壊すことなく体調はすこぶる良好。

12日登頂後、ハイ・キャンプでの昼食のラーメンはさすが完食出来ず、カラスに手伝ってもらう。トレキング初日桜草、ラリーグラッセを楽しみながら宿泊地へ。

“湯たんぽ”が用意され快適に眠りに着く。（全日湯たんぽの提供有り）夜半、雨となり用をたしに行くのをギリギリ我慢、小降りを見計らってトイレテントへ。スタッフに感謝。

2日目は明け方雷鳴が轟く。外は降雪、出発の時には回復。今日は4600mの峠を越える日、高所靴で行く。トラバースが結構長い、降雪直後なので少し不安。取り越し苦労で済みホットする。茶店でランチボックスの昼食。ミルクティーが最高。高所のため、息で火の勢いを強くするのは苦しいため人工の物が有る。（下記の写真）

3日目のテントサイトを目指しひたすら下る。タルチョが歓迎アーチの様に見える。こんな雪の中でもポーター等はズック靴で 50kg の荷物背負い行動、ストック、ピッケルも無し。ただただ感謝。

荷物を運ぶポーター

食器は煮沸消毒を徹底した

■初めてのネパールヒマラヤの山旅　　小茂田　利孝（遠峰山岳会）

24日間、日本を旅立ち、すべて愉しんだ日々でした。大山隊長、風間副隊長、塩谷さん、お世話様でした、ありがとうございます。

昨年末、海外委員会忘年会の席で、懇親が深まり立ち上げられた企画、大山さんからの呼びかけに答え、すぐに連絡し、仲間に入れて貰いました。

そして5回の打合せ、1/11、1/27、2/24、3/10. 震災後の混乱の中、3/23に壮行会もポプラで実施していただき、3/30に旅立ちの日を迎え、40年間の教職が終了した。

3/30初めて、玄関にて見送りを受け、（奥方と要請した息子と二人の）午後7時過ぎ、約22kgの荷物、（75リットルのザック・スタッフバック）で上尾駅に向かった。上尾駅乗車、大宮駅にて京浜東北線の始発に乗換え、浜松町駅にて、モノレールに乗車、ガラガラであった。

初めて羽田空港国際線駅に午後8時45分到着、塩谷さんが大きく手を振ってくれました。大山さん、風間さんも早く集合していました。集合時間になってもＨさんは来ないので、隊長が連絡すると出発日を勘違いしていました。

本人からの突然のキャンセルの通告があり、残念ながら4人にての山旅が決定しました。4人で前途を祝して食事をし、タイ国際航空で3/31午前0時20分発で、バンコクへ向かった。

4月12日、火曜日登頂の日

ハイキャンプ（5580m）午前3時30分、ヘッドランプ行動で出発した。満天の星の中、少しづつ高度を上げていった。シェルパの力を借りながらどうにか、ピーク直下まで到着した。

私の高度計だと6200mであった。（高さは正確ではないです）その場で、皆さんと共に、記念写真を撮り、8000mを遠望し、ハイキャンプに11時10分着。インスタントラーメンを食べ、12時50分発。クレバスに注意しながら行動し、ベースキャンプのカーレに午後3時50分到着、長い一日が終わった。

4月13日、カーレ発8時、途中、タンナを通過し、コタ3時15分に到着した。
4月14日、コテ滞在。集落観察と人間探訪の一日であった。
4月15日、コテ発8時、右岸の道を渓谷に沿い、一番高度が低い3300m地点まで下がり、シャクナゲが咲き始めた地点から登り返しであった。途中の山小屋（3350m）で親子の暖かい紅茶の接待を受け登った。往路と同じ小屋で、2時間の昼食を食べ、暖炉を取りたい寒さになってきた。その後、霰、雪、雷の鳴る中、ツェトラ（4100m）に午後35分に到着した。
4月16日、ツェトラ7時25分発、ザトルワ・ラ峠は行きと違い、高度になれ、アイゼンを効かせて、カルカテン小屋で毎度美食の昼食、今回はスパゲティを食べ、一気にチュタンガに午後2時25分下山した。久しぶりのビールの味に親しんだ。
4月17日、チュタンガ発7時40分発、入山日と違い春が進行した気持がよい晴れのなか、景色・写真撮影を楽しみながら、2時間後の9時40分にルクラに到着した。夜は登頂記念食事会で楽しい一時を過ごすことができました。

本当に中味の濃い体験をした24日間でありました。ネパールの素朴な人々、現状、風土特色など少しだけですけど理解できる日々でした。大山さん、風間さん、塩谷さん、いろいろとお世話様でした。ありがとうございました。

■医薬品リスト　　風間　進（浦和渓稜山岳会）

1. 高度障害予防・治療薬

ダイアモックス	効果	高山病の予防及び初期症状の改善	副作用	手足のしびれ
	分類	炭酸脱水酵素阻害剤	薬剤名	アセタゾラミド
	用量	予防：朝晩半錠 125mg ずつ1日 2回服用（4～5日）	メーカー	三和科学研究所
		治療：1回1錠 250mg ずつ1日 2 回服用	荷　姿	250mg/錠
アダラート	効果	肺水腫の治療	副作用	少ない　血圧低下等
	分類	血管拡張剤	薬剤名	ニフェジピン
	用量	1日 30mg（10mg＝半錠ずつ 3 回に分け服用）	メーカー	バイエル
			荷　姿	20mg/錠
デカドロン	効果	脳浮腫の治療	副作用	少ない感染症の誘発
	分類	副腎皮質ホルモン製剤	薬剤名	デキサメゾン
	用量	通常1日 8mg＝16 錠（1～4 回に分けて服用）	メーカー	万有製薬
		日本山岳会医療委員会：6時間毎に4mg（8 錠）	荷　姿	0.5mg/錠

2. 胃腸薬

ロペミン	効果	下痢止め	メーカー	ヤンセンファーマ
	分類	止しゃ剤	薬剤名	ロペラミド塩酸塩
	用量	1回1～2カプセル	荷　姿	1mg/ｶﾌﾟｾﾙ
ストッパ	効果	下痢止め	メーカー	ライオン
	分類	止しゃ剤	薬剤名	塩化ﾍﾞﾙﾍﾞﾘﾝ+ロートエキス
	用量	1回1錠　1日3回が限度	荷　姿	
ビタリット	効果	下痢止め	メーカー	大正製薬
	分類	止しゃ剤	薬剤名	塩化ｺﾍﾟﾗﾐﾄﾞ+ﾍﾞﾙﾍﾞﾚﾝ
	用量	1回2錠　1日2回が限度	荷　姿	
アルサルミン	効果	胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃炎	メーカー	中外製薬
	分類	消化性潰瘍治療薬	薬剤名	ｽｸﾗﾙﾌｧｰﾄ水和物
	用量	1回1包　1日3回服用	荷　姿	顆粒包
新三共胃腸薬	効果	食べすぎ・胃のもたれ	メーカー	第一三共製薬
	分類	消化促進剤	薬剤名	ﾘﾊﾟｰｾﾞ・ﾀｶｼﾞｱｽﾀｰｾﾞ
	用量	1回1包　1日3回服用	荷　姿	粉末 1.3g/包

3. 鎮痛剤

バファリン	効果	解熱・痛み止め	副作用	少ない　胃腸病の悪化
	分類	鎮痛解熱剤	薬剤名	ｱｾﾁﾙｻﾘﾁﾙ酸（ｱｽﾋﾟﾘﾝ）
	用量	1回1錠　1日3回服用	荷　姿	330mg/錠（ライオン）
ロキソニン	効果	痛み止め・炎症止め・解熱	副作用	少ない　胃腸病の悪化
	分類	解熱・鎮痛・消炎剤	薬剤名	ﾛｷｿﾌﾟﾛﾌｪﾝ・ﾅﾄﾘｳﾑ
	用量	1回1錠　1日3回服用	荷　姿	60mg/錠（第一三共）
ボルタレン	効果	痛み止め・炎症止め	副作用	少ない　胃腸病の悪化
	分類	消炎鎮痛剤	薬剤名	ｼﾞﾌﾛｸﾅﾌｪﾅﾄﾘｳﾑ
	用量	1 回1錠　1日3回服用	荷　姿	60g/錠（ﾉﾊﾞﾙﾁﾅﾌｧｰﾑ）

4. 抗生物質

プロモックス	効果	細菌による感染症(ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ菌に効く)	副作用	少ない　発疹・
	分類	セフェム系抗生物質	薬剤名	ｾﾌｶﾍﾞﾝ ﾋﾞﾎﾞｷｼﾙ塩酸塩
	用量	1回　1錠　1日3回服用	荷　姿	100mg/錠(塩野義製薬)
クラビット	効果	広範な雑菌による感染症(呼吸器、皮膚感染)	副作用	少ない　下痢・吐き気
	分類	ニューキセノン系抗生物質	薬剤名	ﾚﾎﾞﾌﾛｷｻｼﾝ水和剤
	用量	1回1錠　1日3回服用	荷　姿	100mg/錠(第一三共)

5. 外用薬

クロマイ軟膏	効果	皮膚の化膿症状の治療・傷薬	副作用	少ない
	分類	抗生物質・ステロイド配合軟膏	薬剤名	ｸﾛﾗﾑﾌｪﾆｺｰﾙ・ﾌﾗｼﾞｵﾏｲｼﾝ
	用量	1日数回患部に塗布	荷　姿	6g/ﾁｭｰﾌﾞ
モーラｽﾃｰﾌﾟ	効果	痛み止め・炎症止め	副作用	少ない　紫外線皮膚過敏
	分類	経皮鎮痛消炎剤	薬剤名	ｹﾄﾌﾟﾛﾌｪﾝ
	用量	1日1回患部貼付	荷　姿	湿布7枚/1袋(久光製薬)

6. その他

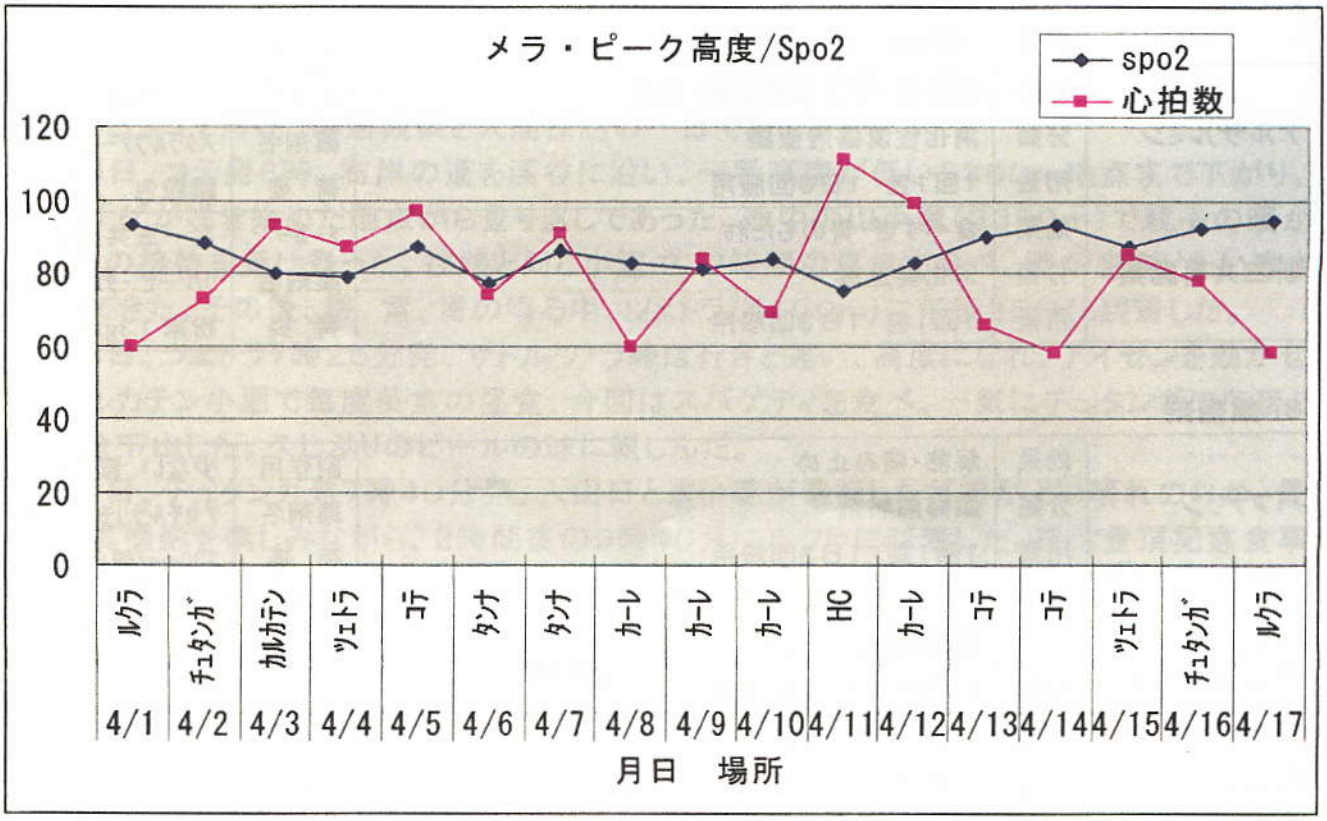
包帯・絆創膏、のど飴、等は、個人装備

<コメント>

・高山病対策として、ダイアモックスを1名が使用。また、1名が予防として使用。

・下山中、ポーターが滑落し、脛に打撲。処置として、モーラステープを患部に貼付。

■高所順化履歴(期間:4/1～4/17)　　大山　光一(山学同人　比企)



■装備関係　　風間　進（浦和渓稜山岳会）

＜主な共同装備＞

・キャンプ地では、専用テントを使用（ハイキャンプのみ、2名で使用）
・シュラフ及びマットレス（二重）
・ザイル及びフィックスロープ、スノーバー
・緊急用に、酸素ボンベ及びレギュレター準備
・幕営器材及び炊事用具一式、等

＜主な個人装備＞

品　名	数量	備　考	重量 Kg
ザック　大 70～80L	1本	70L　イシイ製　赤	2.30
アタックザック　中 25～45L	1本	30L　ミレー製　紫	1.50
羽毛服	1本	テンシャン製	
インナー羽毛服（上着）	1着	キャラバン製　グレー	0.35
インナー羽毛服（ズボン）	1着		0.35
フリースジャケット	1枚	フリース　サレワ製	0.25
カッターシャツ・ポロシャツ	4枚	速乾素材　半袖1・長袖3	0.80
Tシャツ	3枚	速乾素材　白・紺、ベージュ	0.60
ズボン	3本	速乾素材　ベージュ、グレー	0.60
下着パンツ	3枚	速乾素材	0.14
下着シャツ	1枚	速乾素材	0.16
防寒下着　上下	1組	速乾保温　ゼロポイント製	0.30
目出帽	1枚	ウール　ブルー	0.10
日よけ帽	1枚	アクリル　ピンクキャップ	0.05
バンダナ	2枚	綿　汗拭き兼用	0.08
耳当て	1枚	フリース　黄	0.04
手袋	1枚	アクリル　ブルー	0.03
防寒手袋	2枚	フリース　紺	0.16
オーバーミトン	1枚	ナイロン　ブルー5本指	0.90
防寒ヤッケ	1組	ゴアテックス（雨具で代用）	
サングラス	1本	スペア偏向レンズ（ケース込み）	0.10
サンダル	1足	ゴム　タバ製	0.40
トレッキングシューズ	1足	布ハイカット　GARMONT 製ゴアテックス	1.40
冬期用登山靴	1足	スカルパ製ファントム 8000	3.00
靴下　薄手	2足	綿・ウール　白・ベージュ	0.12
靴下　厚手	2足	ウール　グレー・黄	0.25
テントシューズ	1足	羽毛　赤・ヒマルチュリー製	0.20
アイゼン	1足		

■食料献立表(4/1～4/17)　　塩谷　壽子(大宮山岳会)

<コメント>

・現地で実際に食べた食事のリストを作成することに重点を置いた。
・日本食が調理できるコック(ネパール人)を雇用した。
・体調に合わせてメニューを決められた。また、味付けの変更も容易にできた。
・限られた食材を上手に活用し、飽きのない食事を提供してくれた。
・衛生管理面では、食器、等の煮沸消毒を徹底し、直接、触ること及び拭くことも禁止。また、コックやキッチンボーイには、手洗いの励行を徹底させた。

月日	朝　食	昼　食	夕　食
4/1		ラーメン(ほうれん草、トマト) サンドウィッチ(トマト、チーズ) ふかしジャガイモ(マヨネーズ、塩) いわし(缶詰) 刻みキャベツのマヨネーズ合え	白飯　チキン生姜焼き チキンフライ　湯豆腐(2切) ほうれん草おひたし 野菜バター炒め(南瓜、小松菜) パーパル(油で揚げた薄い煎餅風)　デザート(黄桃:缶詰)
4/2	お粥(梅干、ゆかり) ナン(蜂蜜、パイナップルジャム)　目玉焼き きのこと昆布佃煮 小女子と胡蝶佃煮	冷うどん(ほうれん草、大根おろし、練りわさび) コロッケと千切りキャベツ添え ナン(蜂蜜、パイナップルジャム) デザート(バナナ)	鶏肉丼(白飯・鶏肉、ピーマン、ナス)　鶏肉ステーキ 味噌汁(ふのり、青菜) 刻みオクラ デザート(パイナップル:缶詰)
4/3	お粥(梅干、ゆかり) トースト(蜂蜜、パイナップルジャム)　玉子焼き キャベツと人参の浅漬け	炒飯　ラーメン ジャガイモ(マヨネーズ、塩) 野菜炒め(カリフラワー、ウィンナーソーセージ) デザート(林檎)	白飯　味噌汁(豆腐) なすとピーマンの味噌炒め ほうれん草のおひたし パーパル(油で揚げた煎餅風) デザート(パイナップル:缶詰)
4/4	餅(磯辺焼き:2ヶ)半熟玉子 お粥(梅干、ゆかり) トースト(蜂蜜、パイナップルジャム) キャベツと人参の浅漬け	ランチボックス(弁当) サンドウィッチ ゆで玉子	カレー(白飯) お吸い物 葉物おひたし
4/5	お粥(梅干、ゆかり、お茶漬け) トースト(蜂蜜、パイナップルジャム)　玉子焼き キャベツと人参の浅漬け	スパゲティ(シーチキン) フライドポテト(ケチャップ、塩) キャベツのマヨネーズ和え スープ(コンソメ味)	野菜炒め丼(白飯・南瓜、人参、なす)　味噌汁(ふのり) フルーツサラダ(林檎、みかん缶詰) デザート(パイナップル:缶詰)
4/6	お粥(梅干、ゆかり、お茶漬け) トースト(蜂蜜、パイナップルジャム) 玉子焼き(オムレツ風) キャベツと人参の浅漬け	オムライス スープ(グリンピース入り) キャベツ千切り、ミートローフ インゲンと人参サラダ デザート(林檎)	白飯 すき焼き(玉ねぎ、春雨、青菜) 大根、ツナサラダ デザート(フルーツポンチ:缶詰)

4/7	お粥（梅干、ゆかり、お茶漬け） 半熟玉子 キャベツと人参の浅漬け レモンパンケーキ	蕎麦（ほうれん草、椎茸、生姜） 海藻サラダの酢の物 いわしの缶詰 ジャガイモ（塩、マヨネーズ） デザート（オレンジ）	白飯　刻みオクラ けんちん汁（ジャガイモ、いんげん、人参、玉ねぎ） ピザ（赤ピーマン、マッシュルーム、南瓜） パーパル(油で揚げた煎餅風) デザート（フルーツポンチ：缶詰）
4/8	雑炊 トースト（蜂蜜、パイナップルジャム） 目玉焼き キャベツと人参の浅漬け	温うどん（ほうれん草、椎茸、生姜）　海藻サラダ酢の物 いわし：缶詰 ジャガイモ（塩、マヨネーズ） デザート（オレンジ）	ほうれん草あんかけ丼（白飯） みそ汁（ふのり） キャベツと人参サラダ デザート（フルーツポンチ：缶詰）
4/9	お粥（梅干、ゆかり、お茶漬け） レモンパンケーキ 茶碗蒸し キャベツと人参の浅漬け	巻き寿司（人参、大根、ほうれん草、玉子） マカロニサラダ（マカロニ、ゆで玉子） 味噌汁（わかめ、大根） キャベツの千切り	白飯 おでん（玉子、大根、人参、ジャガイモ、椎茸、春雨） 葉物のおひたし デザート（マンゴー：缶詰）
4/10	お粥（梅干、ゆかり、お茶漬け）　ナン ゆで玉子 キャベツと人参の浅漬け	そうめん　薬味（ねぎ、きざみ海苔、大根おろし、生姜、わさび、七味唐辛子）キャベツの酢の物 ジャガイモコロッケ（3ヶ） デザート（オレンジ）	ミートローフ丼（白飯・ミートローフ、玉ねぎ、青菜） 味噌汁（ふのり） チーズ串揚げ デザート（杏仁豆腐）
4/11	お粥（梅干、ゆかり、お茶漬け）　半熟玉子 キャベツと人参の浅漬け	ランチボックスの中身（ゆで玉子、チーズ（2切）、ビスケット（1袋）、みかん（1ヶ））	アルファー米（五目飯） インスタント味噌汁
4/12	お餅（磯辺巻き）2ヶ インスタント味噌汁	ラーメン ジャガイモ（マヨネーズ）	カレー（白飯）　なす煮びたし デザート（オレンジ） ケーキ（登頂祝）
4/13	お粥（梅干、お茶漬け） パンケーキ（ミロ入り） 玉子焼き	温うどん（ほうれん草） ナン（蜂蜜、パイナップルジャム） ピーマンとカリフラワー炒め キャベツと人参サラダ いわし：缶詰	オクラ丼（白飯・オクラ） 味噌汁（大根） 春雨サラダ（ゆで玉子） マカロニサラダ デザート（オレンジ）
4/14	雑炊（マッシュルーム） クロワッサン（蜂蜜、イチゴジャム）　目玉焼き 人参と大根の浅漬け	野菜丼（人参、ピーマン、オクラ、玉ねぎ、ナス、桜海老かき揚げ） インスタント海鮮スープ デザート（オレンジ）	御飯（白飯）　メンチカツ　2ヶ フライドポテト　なす焼き キャベツの酢の物 デザート（マンゴー：缶詰）
4/15	お粥（梅干、お茶漬け） パンケーキ（ミロ入り） 玉子焼き インスタント味噌汁	温うどん（椎茸、さんとう菜） 炒飯（マッシュルーム） ジャガイモサラダ デザート（オレンジ）	半熟玉子丼（白飯・玉子） 味噌汁　チーズ春巻き 千切り大根、 さんとう菜煮びたし デザート（パイナップル：缶詰）

4/16	お粥(梅干、お茶漬け) 玉子焼き インスタント味噌汁	タラコスパゲティー(きざみ海苔) トマトスープ いわし:缶詰 デザート(オレンジ)	ネパール料理(ダルバート:白飯、ジャガイモ、人参、豆スープ) 春雨と珍げん菜炒め 人参とスパゲティのサラダ デザート(黄桃:缶詰)
4/17	お粥(梅干、お茶漬け) 玉子焼き インスタント味噌汁	冷そうめん 天婦羅(人参、玉ねぎ、いんげん、南瓜、オクラ) 薬味(大根おろし、生姜)	カレー(白飯)インスタント味噌汁 焼き鳥　チキン唐揚げ ピーマンとさんとう菜炒め キャベツと人参千切り ケーキ　ビール

※モーニングティーは、紅茶、ミルクティ、等及びビスケットがあった。尚、ランチ及びテント地に到着するとホットジュース、等の飲物サービスあり。

※毎食時に、コーヒー、ミルク、各種紅茶、日本茶、ミロ等。15時、夕食にポップコーンが時々あり。

※「メラ・ピーク登山における食事内容について」　武蔵丘短期大学　健康生活学科　堀川　昭子准教授に食事リストを提供し、解析及びコメントを戴きました。(別紙)

■会計報告

大山　光一（山学同人　比企）

■費　用（参加費①＋②）　533，920円/人

＜内　訳＞

●参加費＜国内＞　148，520円①

＜支　出＞

渡航費、査証関係	126，380円
団　費(持込食料・備品・土産・延泊代)	22，140円
合　計	148，520円

●参加費＜現地払い＞※1USD＝82円で換算　4，700 US$＝　385，400円②

- カトマンズ滞在中のホテル代（朝食付）
- ルクラの個室ロッジ代
- 空港⇔ホテルの送迎、等
- 国内線の往復航空券（カトマンズ⇔ルクラ）
- 登山に関わる費用（登山料、登山経費、共同装備、酸素ﾎﾞﾝﾍﾞ一式、等）
- シェルパ、コック、等の同行費用及び保険代、等
- 荷物等の現地運搬費用（ポーター、等）
- 現地食材及び備品購入代、等

■あとがき

埼玉県山岳連盟海外登山委員会に集うメンバーが企画、実行したメラ･ピーク登山は、全員登頂という一番望ましいかたちで終わった。

かつてのヒマラヤ登山は、誰か一組、あるいは誰か一人が山頂に到達すれば、登山は成功。長期間にわたる準備と同じ労苦を共にしても、チャンスは平等ではなかった。ヒマラヤの高所登山になれば、多かれ少なかれ、そんな現実が待っていた。

だからこそ、それぞれの想いを、希望を叶えるために、全員登頂を目指すヒマラヤ登山が望まれる。勿論、登山体力は必要だが、「自己管理」と「自己責任」を有し、協調性があれば記憶に残る貴重な体験ができると信じています。

それぞれが、リーダーの自覚を持って行動する。手作り登山の大変さはあるが、最初から参画することで目的意識も明確になり、登る山への愛着も湧いてくる。

昨今の登山ブームを反映して、中高齢登山者、山ガール等、老若男女が日本百名山を始め、いろいろな山を登っています。

そして海外登山の場合、公募登山隊やガイド登山に参加するのだと思います。参加費を払えば山に登れるという短絡的な風潮に警鐘を鳴らすことも必要だと考えています。

それは、登山の楽しみとは、目的・目標を掲げ、登頂ルートを決めた段階から始まっています。与えられたことで満足するのではなく、知識と経験を活かし、知恵を働かせて登り方を工夫する。

登山方法にこだわることで、自分が参加しているという意識につながるからです。そして、大事なことは決めた役割に対して、最後まで責任を持つということです。

わたしはサラリーマン時代、仕事と家庭を両立させながら、七大陸の最高峰や地球のテッペンに聳える山を自分の力量と相談しながら、登頂した経験から言えることがあります。

それは、登山の取り組み姿勢です。起承転結の教えが示すように、ひとつのストリーを終えて、初めて次のステップに移れると思っています。

小さなことができない人に、大きなことはできません。結果的に登頂できれば幸運であり、残念な結果に終わっても経験が財産になります。

それとヒマラヤ登山では、高度順化というハードルをどう乗り越えるかが、常に大きな課題です。だから、高度順化の対処とか対応について、今回の登山に参加したメンバーが自らの実体験として会得していただければ幸いです。

ひとりでも多くの埼玉岳人にヒマラヤ登山を堪能していただきたいと思っています。海外登山委員会に所属することで、海外登山が身近な存在になります。自分が企画や高所登山に参加する環境があるということです。そんな魅力ある価値観が、埼玉県山岳連盟傘下の組織の活性化につながると信じています。

そして、今回のメラ･ピーク登山が、ヒマラヤの高所登山に憧れる多くの岳人の布石になることを願っています。そして。ご支援をいただいた多くの方々に感謝を申し上げます。

2011年6月吉日
彩の国メラ･ピーク登山隊
隊 長　大山 光一