

## 健康のバロメータ



仙建工業株式会社  
代表取締役社長

内田 浩二

私は物心ついたころから昆虫が好きで高校まで蝶を追いかけていました。仙台では蝶の話をして亀井様にはかなわないので虫を追いかけて登っているうちに熱が入った山登りについて書いてみます。

もう45年くらい昔になりますが、高校、大学で山のクラブに入り、丹沢、奥多摩、奥秩父、上越国境、そして南北アルプスなどかなりの山を登りました。冬の後立山連邦などの雪山や一の倉沢、前穂東壁、滝谷など岩登りのさわりも経験しました。

就職してからは仕事柄、長い休みも取れず、遠ざかっては思い出したように日帰りを楽しもうようになりました。山は継続して登っていると楽ですが間が空くと慣れるまで大変です。そのような時は低い山から慣らしていきます。亡くなった田部井淳子さんも話していましたが東京では飯能の先にある日和田山から始めます。そして伊豆が岳、奥多摩の大岳山や鷹巣山を登ればどこでも登れるようになります。

仙台勤務の前は長野にいましたので飯綱山から始めました。飯綱山、戸隠山、そして高妻山や雨飾山などに登りました。日和田山や飯綱山は安全で比較的楽に登れ、その時の調子で自分の健康状態や体力を測るのにちょうど良いバロメータのような山です。

一昨年仙台で仕事をする事になり登りたい山のリストなどを作りましたが転勤した夏頃から不整脈が生じ、だんだん悪くなりました。長野ではかなりの山も登っていましたがこのまま登れなくなってしまうのかと随分落込みました。薬で抑えながら何とかなるのではないかと昨年のゴールデンウィークの頃に泉ヶ岳に登ってみました。スキー場を登り兎平までは何とか来ました。しかし岡沼を越えたあたりから胸に違和感を覚え、これはだめだと思いそこで引き返すことにしました。その後不整脈はひどくなり、昨年の秋にアブレーション手術を受けました。幸い手術はうまく行った様で発作は治まり心臓の調子も少しずつ良くなりました。

この6月に再び泉ヶ岳にチャレンジしました。身体の調子を感じながら1時間で岡沼を過ぎ、汗をたくさんかき息が上がりましたが2時間で山頂に着くことができました。この嬉しさは昔、剣岳や槍ヶ岳に登ったときに匹敵するものでした。1週間ぐらい身体中が痛かったのですが健康的な疲労でした。これから泉ヶ岳を健康のバロメータとして東北の山を少しずつ登って行きたいと思っています。

