

# 富士登山 サポート



2016年7月14日-7月16日

宮寄 健人

## 富士山について

標高は**3776m**で現在も日本一高い山です。

登山には年間**20万人**以上が参加しているとのことでした。自分たちが登山したときには約**8割**の方が外国人とのこともあり、説明書きなどが英語の部分も多かったです。

日本で唯一の高山病が発症する危険性のある山とのことで、ツアーに参加していた登山家の方々も「富士山を登る時は、いつもと違う気持ちで登っている」とおっしゃっていた方が多かったです。

**1～9合目**まであり、その上に山頂があります。

**1合目**ごとの間隔はバラバラで、古くから使用されているものであるとのことでした。

## 目的

今回、当院にて人工膝関節全置換術をされた患者さんとご一緒させて頂き、登山を行いました。

患者さん自身は、膝を痛める前から富士山への登山を目標に様々な山へ挑戦している方でした。

しかし、膝の痛みが原因で登山の継続を断念。当院にて人工膝関節全置換術を施行し、「痛みが取れたら富士山へ登りご来光を拝みたい」と目標を立て、リハビリテーションに励んでいました。

術後初めての登山でもあった為、自分がサポートをさせて頂き目標の達成の為に一緒に登山をさせて頂きました。

## 内容

1日目・・・

**5合目**まで観光バスで向い、そこから徒歩で登って行きました。

写真の通り、この日は山梨県内の天気が悪く、**5合目**の時点でほとんど周りは雲だらけの状態でした。出発するとさらに雲行きが怪しくなり、出発早々用意していた雨具を使用しながら登りました。



激しい岩山を登ると、標高2700mの山小屋で1泊でした。



お隣さんとはほんの数センチの隙間しかない状況で、なかなか寝付けなかった環境でした。そして日が昇るのが朝4時20分から5時の間ということもあってご来光を拝むため、早起きは欠かせません。

## 2、3日目・・・

早朝4時に起床し、そのままの状態でご来光が見えるスポットへと向かいましたが、本日も天気は悪く、なかなか見ることが出来ませんでした。相変わらず曇ったままで雨も降っており、コンディションとしてはあまり良くありませんでしたが、登るにつれて天気も回復し、ついに富士山の山頂に登りきりました。



完全に雲の上です。

下の景色を一望もしたかったのですが、天気があいにくのため厳しかったです。それでも富士山に登ったときの達成感と自分が担当する患者さんの目標達成に貢献出来た喜びは大きかったです。

このあと下山して、8合目の山小屋にて1泊でした。

患者さんも、自分も若干の体調不良ありましたが、何とか降りてこられました。

3日目になり、天候も徐々に回復し始めました。下山中は道も変わっていて、道が悪く成っているのがとても印象的でした。

無事下山も終了し、転倒やケガなく登山を終了しました。

## 感想

患者さんが以前からおっしゃっていた「膝の痛みが取れたら富士山のご来光を拝む」という当初の目的がこれで完全に達成出来ました。

下山中は、足場がかなり悪く、何度も転倒しそうになりましたが、諦めずに挑戦し続けた結果です。

患者さん自身は元々登山が大好きで、よく色々な山の登っておられたそうなのですが、膝を痛めてから山登りどころか、平坦な道を歩くことでさえ、困難に感じられたようです。

そして、当院にて人工関節の手術をしても中々思うような動きが出来ずにいましたが、「富士山のご来光を拝む」というたった1つだけの目標のために、痛みを耐え、過酷なトレーニングを積んで来られたようです。

その姿勢は自分自身、見習わなければいけない所がたくさんあります。

よく、「目標を立てる事が大事な事である。」と言われがちですが、目標というのは口にする事は大変簡単な事であって、そこに向けて努力する決意と勇気、そこに向けてのプログラミング、行動力、などと、目標を達成する為には大事な事がたくさんあり、どれか一つが抜けても良い物は生まれません。今回の登山でそう感じました。

