

写真集

# 上高地の美しい自然と槍穂高連峰 &

松本市と海外姉妹都市、岳都カトマンズ・グリンデルワルト編 改訂版

—上高地バスターミナル 2F 特設会場松本ヒマラヤ友好会山岳写真展から—



白銀の穂高連峰

新緑の上高地 大正池畔から仰ぐ残雪の穂高岳

写真・文 鈴木雅則

# 目次

1. 目次 .....	1
2. ごあいさつ .....	6
3. 上高地の美しい自然-小タイトル .....	7
4. 初夏6月の上高地。新緑萌える大正池畔から仰ぐ残雪の穂高岳 .....	8
5. 新緑萌えるケショウヤナギの枝越しに見上げる残雪の穂高岳 .....	9
6. 新緑萌える上高地、梓川の流れと焼岳2455m .....	10
7. 小梨の花が満開に咲く梓川畔 .....	11
8. 上高地に咲く花・高山に咲く花-1 .....	12
9. 新緑萌える上高地、飛沫を上げて流れる梓川に架かる河童橋と残雪の穂高岳 .....	13
10. 深まる秋の上高地。新雪頂く穂高岳を映し出す大正池 .....	14
11. 紅葉に色づく、田代湿原 .....	15
12. 新雪頂く焼岳2,455mを仰ぐ、晩秋の上高地 .....	16
13. カラマツ林の落ち葉を踏んで、梓川畔に行く .....	17
14. 小雪舞う、白雪降り積もる田代湿原 .....	18
15. 厳冬の2月、雪を踏み締め訪れた、大正池畔から仰ぐ、白銀の穂高岳 .....	19
16. 北アルプス・槍・穂高連峰の美しい自然 -小タイトル .....	20
17. 槍沢の岩礫の急斜面を乗越すと、グリーンバンド(ハイマツ帯)に登り出る .....	21

18. 槍ヶ岳岩峰3,180mの登攀 .....	22
19. 槍ヶ岳山頂3,180mに登り、日の出を拝する .....	23
20. 槍ヶ岳を後に、中岳3,084mを越え、穂高岳へ向かう岩稜線に行く .....	24
21. 上高地に咲く花・高山に咲く花-2 .....	25
22. 槍穂高連峰主稜線縦走路、難所大キレット最低鞍部付近から、北穂高岳3,106m、滝谷の大障壁を仰ぎ見る .....	26
23. 大キレット最大の難所、長谷川ピーク2,841mの登降 .....	27
24. 北ア最高峰・奥穂高岳3,190mからの展望。北方に涸沢岳、槍ヶ岳、北穂高岳が聳え連なり、その後方に、立山、白馬、針ノ木、鹿島槍、爺ヶ岳の峰々を遠望する .....	28
25. 北アルプス・槍・穂高連峰、白銀の峰々-小タイトル .....	29
26. 燕岳からの夜明け .....	30
27. 燕岳テント場 .....	31
28. 北アルプスの黎明 .....	32
29. 雪の槍沢を登る .....	33
30. 東鎌尾根に行く .....	34
31. 槍ヶ岳本峰 .....	35
32. 槍から穂高を展望 .....	36
33. 滑落停止 .....	37
34. 小鍵の登攀 .....	38

35. 白銀の穂高岳 .....	39
36. 常念岳山頂に見事登頂 .....	40
37. 安曇野の金字塔、白銀の常念岳 .....	41
38. 姉妹都市グリンデルワルト訪問 .....	42
39. グリンデルワルト村から仰ぐ、朝陽を受けて輝くアイガー3970m .....	43
40. アイガー北壁3,970mを雄大に仰ぐ、グリンデルワルト郊外山斜面の放牧地 .....	44
41. MHCは、2013年9月、松本市後援を得てグリンデルワルト訪問を実施。松本市民一行30名 は、グリンデルワルトに到着 .....	45
42. 自然と緑に囲まれ、きちんと整備された、グリンデルワルト村 .....	46
43. ホテルから徒歩で、ゴンドラ駅に向かい、ゴンドラで、フィルスト山頂2168mに登り、そこから ハイキングを始める .....	47
44. 湖面にウェッターホルン3701mが美しく映る、バッハアルプ湖。 .....	48
45. ファウルホルン山2686mに登り、山頂に建つロッヂで昼食後、午後の穏やかな日差しを受け て、放牧場の展望を楽しみながら降りていく。 .....	49
46. 姉妹都市グリンデルワルトから仰ぐ、夕陽に染まるアイガー北壁(3970m) .....	50
47. ユングフラウヨッホ展望台から望む、世界遺産アレッチ氷河 .....	51
48. MHC30名が、ホテルレストランに招待され、グリンデルワルト観光局主催で、シュラッピー村 長(2013年、当時)村幹部も出席して歓迎会が開催された .....	52
49. 名峰、マッターホルン4,478m .....	53
50. マッターホルンを間近に望み、オーバーホルン3414mの山頂目指して登山を始める。登る道	

端には高山花雪割草エーデルワイスが、今を盛りと咲いている .....	54
51. 姉妹都市カトマンズ訪問 .....	55
52. 岳都姉妹都市交流の為、MHCは市民登山参加を募り、2015年末、ゴーキョピーク5360mの 登頂トレッキングを実施。12月24日カトマンズ市を表敬訪問する .....	56
53. MHCエベレスト撮影紀行、前衛の峰タムセルク6623mを望み、エベレスト街道を行く。 .....	57
54. 雪のエベレスト街道、デンボチェ上部4300m付近を行く。 .....	58
55. カラパタール5545mに登り、流れ落ちるアイスフォール、クーンブ氷河のはるか高みに世界 最高峰エベレスト左8848mを仰ぐ。 .....	59
56. 夕陽に染まり、荘厳に輝くエベレストの雄姿に、思わず手を合わせて合掌。 .....	60
57. アマダブラム6812mを望むクムジュン村3780m、朝の水くみに向かうシェルパニ .....	61
58. クムジュン村から望む、エベレスト前衛の峰、タムセルク6623m .....	62
59. 快晴の朝、ゾッキョに、荷を載せ、食料を積みこみ、シェルパサーダーの一声「さあ、出発 だー！」 .....	63
60. チョルテン(仏塔)が建ち、タルチョー(経文の刷られた布)はためく、アマダブラム6812mを望 むモン峠4,000m .....	64
61. MHC市民参加のエベレスト撮影紀行、ゴーキョピーク5360mを登る。 .....	65
62. ゴーキョピーク5360mから望む、夕照に輝く世界最高峰エベレスト .....	66
63. アンナプルナ山麓に建つ農家 .....	67
64. アンナプルナ撮影紀行、ダウラギリ I 峰8167mを展望する。 .....	68
65. カトマンズ旧王宮バサンプールバワン最上階からの望むカトマンズ市街 .....	69

66. カトマンズの世界文化遺産、古都バクタプールの街に、山ヤギを連れていく農夫。 .....	70
67. カトマンズ盆地、世界文化遺産、パタン(美の都)の旧王宮前広場、タレジュ寺院の北方にラ ンタンリルン7234mを望む .....	71
68. 民族衣装クルタを着て、パタンの旧王宮前広場に行く女性。 .....	72
69. カトマンズの街を歩いてみると .....	73
70. 山を志す人へー準備と心得(6～10月) .....	74
71. 写真・文の著作者:鈴木雅則プロフィール .....	78

## ごあいさつ

この写真小冊子の著作者、鈴木雅則は、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会（MHC）を、1990年4月に任意団体として創立。2000年3月には、特定非営利活動(NPO)法人として認証され、2025年までの35年以上にわたり、世界最高峰エベレストを控えるネパール国の首都で、松本市と姉妹都市であるカトマンズ市との文化・芸術及び山岳スポーツ振興を図る活動や国際協力の事業活動を、MHCの理事長として、市民相互の理解と交流発展を願い、積極的に実施して参りました。

そして、MHCの、山岳スポーツ振興事業として、「安全で楽しい登山」となることを念願し、ヒマラヤ高所登山の経験を生かし、登山の注意と心得を基本主旨とした「MHC登山講習」を、2020年度まで、松本市「山岳観光課」との共催通年事業として実施して参りました。



MHC登山講習・槍穂高連峰縦走、高山花コマクサ、

燕岳登山。

ネパール国エベレストトレッキング・ゴージャックピーク 5360mからのエベレスト

グリンデルワルト郊外、山斜面からアイガーを望む

この度、講習中に撮影した、北アルプスの上高地周辺、槍ヶ岳、穂高岳などの素晴らしい自然景観を、また、海外姉妹都市ネパール国のカトマンズ市と北方に聳えるネパールヒマラヤ、スイス国のグリンデルワルト村と白銀のスイスアルプスの峰を仰ぐ、共通した山岳都市としての山岳景観を、上高地バスターミナル2F特設会場にて、松本ヒマラヤ友好会山岳写真展として開催。その展示した作品群を、写真小冊子に収めることが出来ました。令和5年4月に第一版を製作、令和7年6月に「北アルプス槍穂高連峰、白銀の峰々」を加えて増頁とし、改訂版といたしました。

この写真小冊子を通じて、これらの作品を、広く皆様に紹介したいと存じます。この写真小冊子を紹介することで、皆様にゆっくり鑑賞していただき、北アルプスの美しい自然への関心を、また、松本市と共通した山岳を控えた海外姉妹都市との市民交流への理解を、一層深めてもらうことを、願っています。



令和7年6月2日

写真と文著作者 鈴木雅則

# 北アルプス・上高地の美しい自然

写真・文 鈴木 雅 則



初夏、残雪の穂高岳を仰ぐ新緑萌える梓川畔



清流のほとりに咲くエゾムラサキ



初夏 6 月の上高地。新緑萌える大正池畔から仰ぐ残雪の穂高岳



新緑萌えるケショウヤナギの枝越しに見上げる残雪の穂高岳



新緑萌える上高地、梓川の流れと焼岳 2455m



小梨の花が満開に咲く梓川畔

上高地に咲く花・高山に咲く花-1



ホタルブクロ



エゾムラサキ



シロバナエンレイソウ



サンカヨウ



ベニバナイチヤクソウ



イワカガミ



キノガサソウ



林道に咲き競うニリンソウ

高山に咲く花



トウヤクリンドウ



チングルマ



シナノキンバイ



クルマユリ



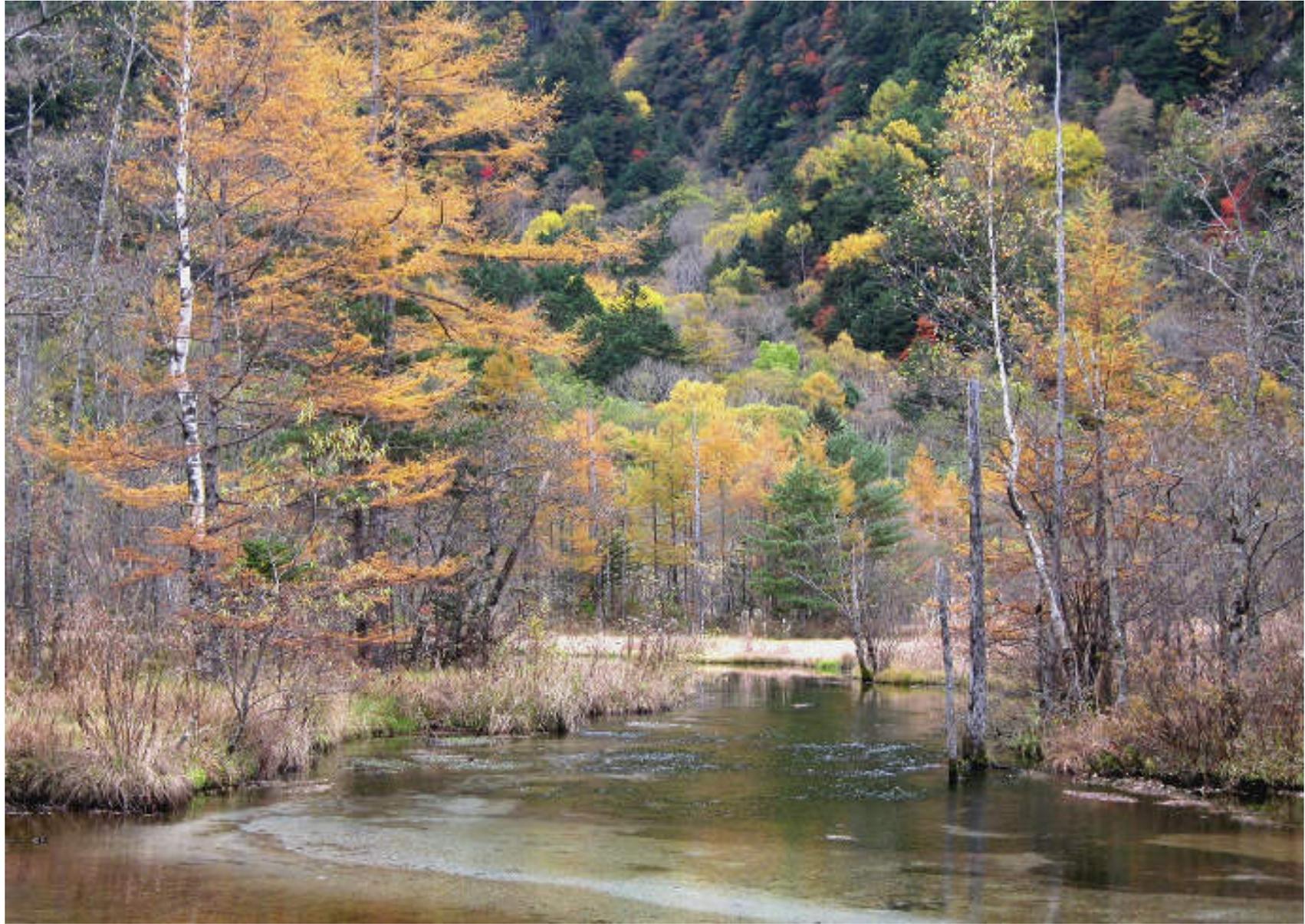
イワギキョウ



新緑萌える上高地、飛沫を上げて流れる梓川に架かる河童橋と残雪の穂高岳



深まる秋の上高地。新雪頂く穂高岳を映し出す大正池



紅葉に色づく、田代湿原



新雪頂く焼岳 2,455mを仰ぐ、晩秋の上高地



カラマツ林の落ち葉を踏んで、梓川畔に行く



小雪舞う、白雪降り積もる田代湿原



厳冬の2月、雪を踏み締め訪れた、大正池畔から仰ぐ、白銀の穂高岳

# 北アルプス・槍・穂高連峰の美しい自然

写真・文 鈴木 雅 則



稜線に咲く、鮮やかな桃色イワカガミ



槍ヶ岳から穂高岳への縦走路に行く



槍沢の岩礫の急斜面を乗越すと、グリーンバンド(ハイマツ帯)に登り出る。白花のハクサンイチゲが風にそよぎ、ほっと一息ついて見上げる空に、三角錐形状の槍ヶ岳 3,180mが美しく天を突いて聳えている



槍ヶ岳岩峰 3, 180mの登攀



槍ヶ岳山頂 3,180mに登り、日の出を拝する



槍ヶ岳を後に、中岳 3,084mを越え、穂高岳へ向かう岩稜線を行く

上高地に咲く花・高山に咲く花-2



ラショウモン・カズラ



エンレイソウ



フッキソウ



ツバメオモト



クルマバツクバネソウ



野猿



ゴゼンタチバナ



ミヤマカタバミ

高山に咲く花



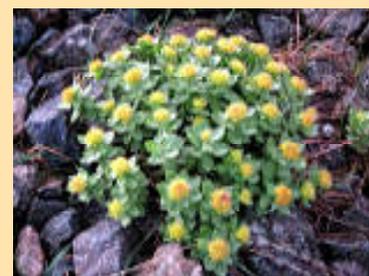
コバイケイソウ



ミヤマダイコンソウ



槍ヶ岳に架かる虹



イワベンケイ



ヨツバシオガマ



槍穂高連峰主稜線縦走路、難所大キレット最低鞍部付近から、北穂高岳 3,106m、滝谷の大障壁を仰ぎ見る



大キレット最大の難所、長谷川ピーク 2,841mの登降



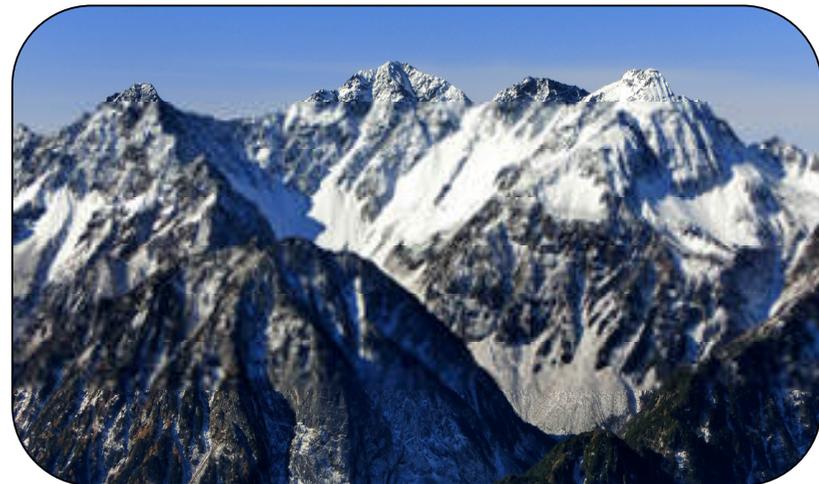
北ア最高峰・奥穂高岳 3,190mからの展望。北方に涸沢岳、槍ヶ岳、北穂高岳が聳え連なり、その後方に、立山、白馬、針ノ木、鹿島槍、爺ヶ岳の峰々を遠望する

## 北アルプス槍・穂高連峰、白銀の峰々。

写真撮影 鈴木 雅 則



常念岳山頂に、見事登頂「バンザイ！」。背景は北アの重鎮、穂高岳連峰。



常念岳山頂から望む、北アルプス最高峰、白銀の穂高岳連峰。



燕岳 2763mから望む朝陽。雲海上に有明山 2268m、浅間山 2568mを遠望。



燕岳登山のテント場。



燕岳稜線から望む、美しい、北アルプスの黎明。



槍沢の雪の大斜面を、一步、一步、登る。



残雪深い東鎌尾根、アイゼンを効かせて慎重に登攀。



槍ヶ岳先鋒 3180m、眼下の雪の急斜面をトラバース気味に登る。



槍ヶ岳山頂から、穂高岳への縦走路を展望する。



ピッケルを操作し、雪斜面での滑落停止の訓練をする。



槍ヶ岳の手前に聳える、小槍 3030mの登攀。



常念岳山頂から望む、北アルプス最高峰、白銀の穂高岳連峰。



常念岳山頂に、見事登頂「バンザイ！」。背景は北アの重鎮、穂高岳連峰。



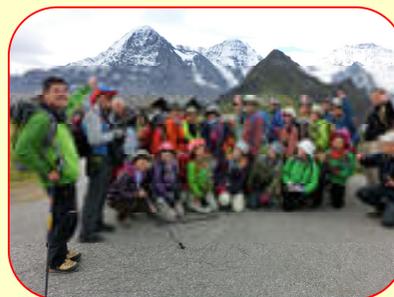
安曇野の金字塔、真っ白に雪化粧した常念岳 2857m。

## 姉妹都市グリンデルワルト訪問

松本市とスイス・グリンデルワルト村は、1972年4月、旧安曇村と姉妹都市提携を結ぶ。その後松本市は、旧安曇村と合併。NPO法人松本ヒマラヤ友好会(MHC)は、2013年9月、松本市の後援を得て、松本市民参加を募り、スイズ航空直行便を利用した10日間のグリンデルワルト訪問を企画、実施する。



夕焼に染まるアイガー3970m



アイガーを望み参加者全員で記念撮影する



シュラッピー村長から歓迎される

市民ら30人が参加し、北アルプス等で事前訓練を行い、体力調整、チームワークづくりを行う。グリンデルワルト村を訪問すると、シュラッピー村長(当時)らが出席し、村観光局主催で、スイスワインが振舞われ、熱い歓迎を受けました。そして、スイスアルプスを代表するアイガー、マッターホルンの山麓を巡るハイキングを連日行い、岳都交流と姉妹都市交流の責任を果たして参りました。



グリンデルワルト村から仰ぐ、朝陽を受けて輝くアイガー3970m



アイガー北壁 3,970mを雄大に仰ぐ、グリンデルワルト郊外山斜面の放牧地



MHC は、2013 年 9 月、松本市の後援を得てグリンデルワルト訪問を実施。松本市民一行 30 名は、グリンデルワルトに到着すると、シュラッピー村長ら村幹部の歓迎を受け、アイガー山麓を巡るハイキングも行い、岳都交流と姉妹都市交流の責任を果たして参りました



自然と緑に囲まれ、きちんと整備された、グリンデルワルト村



ホテルから徒歩で、ゴンドラ駅に向かい、ゴンドラで、フィルスト山頂 2168mに登り、そこからハイキングを始める



湖面にウェッターホルン 3701mが美しく映る、バッハアルプ湖。



ファウルホルン山 2,686m に登り、山頂に建つロッヂで昼食後、午後の穏やかな日差しを受けて、放牧場の展望を楽しみながら降りていく。昨日山麓を歩いたアイガー、メンヒ、ユングフラウの 4000 級の峰々が正面に聳え連なっている



姉妹都市グリンデルワルトから仰ぐ、夕陽に染まるアイガー北壁(3970m)



ユングフラウヨッホ展望台から望む、世界遺産アレッチ氷河



MHC30 名が、ホテルレストランに招待され、グリンデルワルト観光局主催で、シュラッピー村長（2013年、当時）、村幹部も出席して歓迎会が開催された



名峰、マッターホルン 4,478m



オーバーホルン 3414mからの  
マッターホルン 4478m

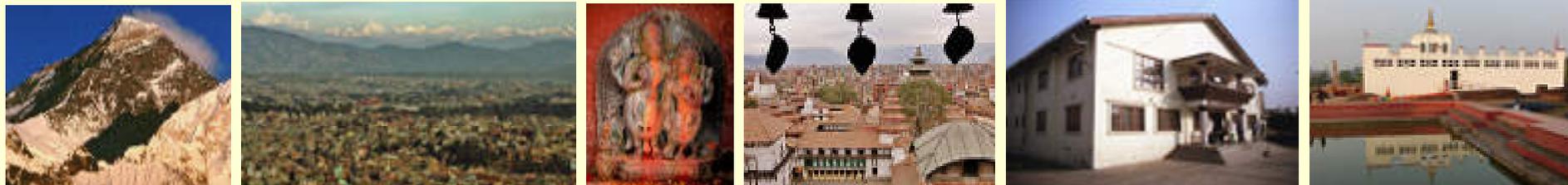


マッターホルンを望み、オーバーホルン山頂  
3414mに全員登る。

マッターホルンを間近に望み、オーバーホルン 3414mの山頂目指して登山  
を始める。登る道端には高山花雪割草エーデルワイスが、今を盛りと咲いている

## 姉妹都市カトマンズ市訪問

1989年11月に松本市とカトマンズ市が「山と美しい自然」を仲立ちとして、姉妹都市を提携してから35年以上が経過、この間、両都市において友情を深める文化、山岳スポーツ、国際協力事業等、様々な交流が行われてきました。2008年ネパールでは、王制が廃止され、連邦民主共和制への移行が宣言されました。その7年後の2015年9月20日、世界でも高く評価された民主的新憲法が制定され、新しいネパールの国づくりが進められています。新憲法に基づき、2017年、2022年と、全国的な地方選挙が実施され、首都カトマンズでは、新しい市長が選ばれ、新しい国づくり街づくりが、精力的に行われています。



世界最高峰エベレスト カトマンズ北方に聳えるヒマラヤ山脈 男女神像 世界文化遺産カトマンズ旧王宮 松本市寄贈の武道館 釈迦生誕地ルンビニ遺跡

しかしながら普遍的に、変わらぬものは、世界最高峰エベレストを控えたネパールマラヤの大自然、アジア文化の礎となった仏教を唱えた釈迦の生誕地のルンビニ遺跡、カトマンズに数多く残る世界文化遺産等、これらの遺跡と伝統を守りながら、厳しいヒマラヤの大自然と闘い、複雑な政治情勢を解決し、物質的に恵まれないながらも、信仰深く、力強く生き抜くネパールの人々に敬意を表するとともに、両都市の先人たちが成し遂げた、カトマンズ市と松本市の姉妹都市提携を、心から「誇らしい提携」と称えたい。



岳都姉妹都市交流の為、MHCは市民登山参加を募り、北ア等で訓練を行い、2015年12月～2016年1月、エベレスト山麓  
ゴーキョピーク 5360mの登頂トレッキングを実施。12/24 カトマンズ市役所を表敬訪問すると、タマン市長(当時)より、今  
後の交流発展を願い、熱い歓迎を受ける



MHCエベレスト撮影紀行、前衛の峰タムセルク 6623mを望み、エベレスト街道を行く。



雪のエベレスト街道、カンテガ(中央左)6799m、タムセルク(中央右)66623mを背景に、デンボチェ上部 4300m付近に行く。



カラパタール 5545mに登り、流れ落ちるアイスフォール、クーンブ氷河のはるか高みに世界最高峰エベレスト左 8848mを仰ぐ。



夕陽に染まり、荘厳に輝くエベレストの雄姿に、思わず手を合わせて合掌。



アマダブラム 6812mを望むクムジュン村 3780m、朝の水くみに向かうシェルパニ



クムジュン村から望む、エベレスト前衛の峰、タムセルク 6623m



快晴の朝、ゾッキョに、荷を載せ、食料を積みこみ、シェルパサーダーの一声「さあ、出発だー！」



チョルテン（仏塔）が建ち、タルチョー（経文の刷られた布）はためく、アマダブラム 6812mを望むモン峠 4,000m



MHC 市民参加のエベレスト撮影紀行、ゴーキョピーク 5360mを目指して、エベレストを背景に 5300m付近を登る。



ゴークョピーク 5360mから望む、夕照に輝く世界最高峰エベレスト左、8848m、ローツェ右 8516mの雄姿。



アンナプルナ山麓に建つ農家、見上げる先鋒は、アンナプルナ前衛マチャプレ 6933m。



MHC 市民参加のアンナプルナ撮影紀行、プーンヒル 3194mに夜明け前に登り、朝陽に輝く、ネパール西方に聳えるダウラギリ I 峰 8167m、ツクチェピーク 6920mを展望する。



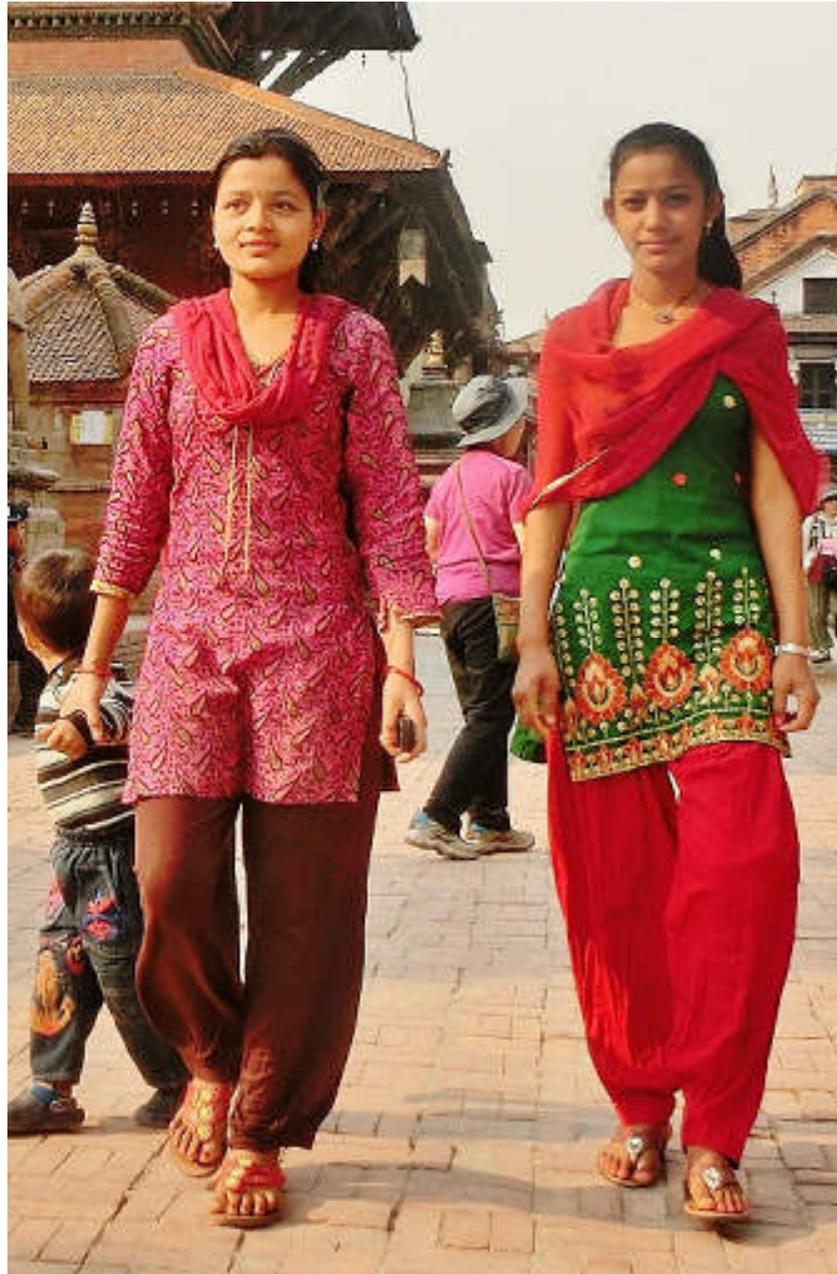
カトマンズの旧王宮・バサンタプールバワン最上階から望むカトマンズ市街



カトマンズの世界文化遺産、古都バクタプールの街に、山ヤギを連れていく農夫。



カトマンズ盆地、世界文化遺産、パタン(美の都)の旧王宮前広場、タレジュ寺院の北方にランタンリルン 7234mを望む



民族衣装クルタを着て、パタンの旧王宮前広場に行く女性。

カトマンズの街を歩いてみると・・・



仏教寺院ボドナート ガルダ像 買い物の若奥さん 山ヤギと農夫 仏陀像



カトマンズの世界文化遺産、旧王宮の入り口ハヌマンドカと呼ばれる広場に、屈託なく憩う牛がいた。牛は、ヒンズー教のシバ神の乗り物、庶民からは大事に扱われている。



カトマンズの街のあちこちに咲く、ブーゲンビリア赤紫の花

カトマンズには、ユネスコの世界文化遺産に登録された遺跡や街が計7か所あります。そこに暮す人々の、街の中の様子です。



街中のたくさんの小広場は 子供老人の憩いの場だ ダッタトラヤ寺院 15C制作の孔雀の丸窓 ニャタボラ寺院 民族衣装サリー子供の笑顔 数珠を持ち祈る老人

## 1、登山装備

- 1、個人装備 帽子、手袋、トレッキングシューズ(又は登山靴)、ヤッケ、雨具(上下)、下着の替え、懐中電灯(ヘッドランプ)、水筒(又はテルモス)、洗面具、ゴミ持ち帰り袋、朝晩は冷えますのでセーター又はフリースが必要、又折畳み傘があると便利、医薬品セット、他。
- 2、昼食他 短期間(一泊二日程度)の登山では、当日の朝食(登山開始前に済ませる)と昼飯 行動食 果物類 嗜好品を用意。

### ●登山前のウォーミングアップ ーストレッチングで登山出発前に身体を軟らかくー

- 1、体に熱エネルギーが生まれ、筋肉の温度と体温が上昇し、細胞の動きが活発になり筋肉の収縮がスムーズになる。肺や心臓、神経の動きも活発になる。
- 2、心拍数、心拍出量が増し筋肉への血液量が増え、筋肉の弾性が高まり、肉離れや筋肉痛の予防となる。
- 3、体が温まるまで、5~10分程度で充分

### ●エネルギー源不足のバテ

#### 1、登山・ハイキングでのエネルギー消費量について

私達の体は、食事からエネルギーと栄養素を摂取し、必要な都度、そのエネルギーを燃焼させて活動し、生命を維持している。各栄養素のうちのエネルギー元は、**炭水化物(糖質・繊維)**、**タンパク質**、**脂質**の三つであり、他にミネラル(無機質)、ビタミンを加えたものを五大栄養素という。(文献参照)

大人が1日に消費するエネルギーは、約2000キロカロリーといわれる。  
 ※体重60kgの人が約4時間行程(登り2時間半下り1時間半)の登山した場合  
 1日約3000キロカロリー(安静時+運動時)のエネルギー必要  
 ※体重60kgの人が約9時間行程(登り6時間下り3時間)の登山した場合  
 1日約5000キロカロリー(安静時+運動時)のエネルギー必要  
 ※フルマラソン42kmを走った人の消費エネルギーは、  
 2時間30分から3時間で4500キロカロリーから5000キロカロリー(安静時+運動時)



7月、中房温泉から燕岳への登り

## 2、登山中の食事について

登山は午前中に主要な行程をほぼ終えているのが理想。午前中の行動がしっかりできるためには、出発前の**朝食をきちんととることが大切**。

### ※朝食－直接のエネルギー

エネルギー源(炭水化物)となる、ごはん、パン、めん類を食べる。おかずは、煮物、ゆで物、胃に負担の少ないもの。ご飯2膳とおかず2品と汁物で600kcalから800kcal(文献)

※昼食－疲労回復と午後の活動のエネルギー源として携帯性重視の食品。おにぎり、サンドイッチ、パン、いなり寿司、手作り弁当、ラーメンや汁物(味噌汁、コンソメ等)、一食分で約800キロカロリー(文献)

・ほとんどの場合、朝食と昼食だけでは登山でのエネルギーが不足。そこで、行動食が必要とされる。

### ※行動食－エネルギー補給が目的・炭水化物や糖質中心の食品。

あんパン、おにぎり、大福もち、チョコ、キャラメル、飴やせんべい、ビスケット、レーズン、ナッツ等の菓子類、等々。短い休憩のたびに、おなか为空いたら早めに食べるようにする。

★炭水化物が欠乏するとバランスの失調、視力の低下、判断力、注意力の低下等様々な障害が発生。岩稜帯を登る時に注意して心掛けたい。

## ●水不足のバテ

### －水を飲まないトラブルに陥る、効果的な水の飲み方－

※ **夏山縦走の場合**、1時間0.3~0.5リットルからそれ以上の水分が汗として、また吐く息の水蒸気として失われる。脱水が体重の2%を超えると体のトラブルが発生しやすくなる。8時間の登山では、2.4リットル以上の脱水が起こる計算となる。(文献)

※ **熱中症**－脱水症状が進み体温が上昇し続け意識朦朧、動けない・暑い日の樹林帯、日陰のない稜線は、水を飲む、熱が逃げやすい衣類必要。

※ **筋肉の痙攣**－水分の補給が足りないと筋肉中の電解質のバランスが崩れ、痙攣を引き起こす。ふくらはぎと太ももが起りやすい。

※ **疲労**－脱水が進むと、血液濃縮が始まり、疲労感、倦怠感、頭痛、目まい、息切れ、低血圧の症状がでる。心拍数が上昇し、負担が大きい。

※ **むくみ**－脱水症状がすすむと、水分を失わないよう尿を減少させるホルモンがでる。登山後も1~2日間飲んだ水があまり排出されず体内に蓄積される。

※ **他**－血液濃縮が進めば血液がどろどろになる。動脈硬化の人は、脳卒中や心筋梗塞になりやすい。等々



有明山を背景に、燕岳支稜線を登る

## ☆ 効果的な水の飲み方

※歩き出す前に飲む・・活動を始める前に、体内に水を蓄えておく和良好的。日本体育協会の「熱中症を予防する為のハンドブック」では、スポーツを始める前の250～500ミリリットルの水分補給を進めている。

※こまめに水分補給・・休憩時間ごとに、定期的に補給すると良い。

※喉の乾きを感じる前に飲む・・喉の乾きを感じた時は、すでに体に水分不足がはじまっている。

## ●登山後のチェック —3分間のストレッチング、入浴と食事—

※ 下山してもすぐに座り込まないで3分間のストレッチング等のクールダウンを行なうと疲労回復をはじめ様々な効果がある。軽い運動により、血流が活発になり、疲労物質(乳酸)を分解する腎臓や肝臓等に乳酸が運ばれ、同時に筋肉にも酸素がたくさん運ばれることで、乳酸の分解を促進し、疲労回復が早くなる。筋肉痛の予防効果が高い。

## ●山の高度と低酸素による身体への影響 —個人差のある高度順応・・自分自身による身体の管理—

※**高山病**・・高度が上がる事による人体へ生じる障害。

### 1、急性高山病・・新しい高度に到達した際起こる症状。

頭痛、食欲不振、嘔吐、倦怠感、虚脱感、睡眠障害、朦朧感等。2500mの高度で25%の人に上記3個以上の症状が現れる。3500mの高度で100%の人に上記症状が現れ、うち10%の人が重症化する。

### 2、高地脳浮腫・・急性高山病の重症最終段階。精神状態の変化か運動失調が現れる。

### 3、高地肺水腫・・安静時呼吸困難、咳、胸部圧迫感そして笛声音などが聞こえる。



富士山山頂 3776mに到達

## ※高山病対策

1、できるだけゆっくりと登る。

2、睡眠とアルコール

睡眠時には、脳の呼吸中枢の機能が低下し呼吸量が減り、また寝る時の姿勢が胸部を圧迫して呼吸を浅くさせるので血液中の酸素飽和濃度が低下し、高山病が寝ている時に悪化しやすくなる。アルコールや睡眠薬は、呼吸を抑制する作用があり、服用をすれば、更に一層の悪化を招く。

3、肥満、トレーニング

肥満の人は、高所での安静時の酸素飽和度が低い。

ジョギングや水泳等全身持久力を高めるトレーニングは、肥満を解消し、基礎体力を高める。高所順応力を高めるには、2400m以上の山に繰り返し登る事が一番効果的。

4、寒冷、脱水

低温化では、動脈血中の酸素を有効に利用する事が出来にくくなる。また寒さにより利尿が促進されると脱水症状に陥りやすく、循環不全が起き、抹消の組織へ酸素を運びにくくなる。高所登山では、寒さや風を防ぐ装備をして保温に努め、十分な水分補給を図る事が大切。

★以上等を出発前から心掛けながら準備して下さい。



## 写真、文 著作者 鈴木雅則 プロフィール

写真・文の著作者、鈴木雅則は、1990年、松本ヒマラヤ友好会(MHC)を創立。以来35年、その理事長としてヒマラヤでの高所登山経験を活かし、山岳スポーツ振興事業として、「安全で楽しい登山」となることを目的に、北アルプスをはじめ中部山岳地域において、MHC登山講習を松本市と共催(山岳観光課)通年事業として2020年まで実施。市民参加者は、延べ約7,000名にのぼり、ほとんどの参加者は、登頂を果たし、目的を達成。参加者は、初歩的な医学、栄養学の知識を得て、登山経験を積み、安全登山に役立ったことでしょう。



ゴーキョピークに立つ著者

またMHC登山講習においては、山岳写真教室を開催。25年間、講師として、日本を代表する山岳写真家、内田良平氏を招き、中部山岳などに一緒に登山し、鈴木理事長はじめ大勢の方々に、その気さくであたたかい人柄による、撮影指導をしていただきました。しかし内田良平さんは、長年のヒマラヤ登山の疲れもあってか、体調を壊し、2019年春の上高地写真教室開催は、やむなく中止とし、その年の秋の開催を内田さんも楽しみにしていましたが、体調回復ままならず、2019.7/1ご逝去されました。享年83歳。誠に、残念であり、無念でありました。「心からご冥福をお祈り申し上げます。」

そして、写真教室に参加された方々の作品発表の場として、松本駅前の井上デパート様のご厚意で、本館7F大ホールにおいて、松本ヒマラヤ友好会山岳写真展を、開催させていただいておりました。中部山岳に限らず、松本市との姉妹都市カトマンズ、ネパール・ヒマラヤ、及びスイスのグリンデルワルド村、ヨーロッパ・アルプスを紹介する写真展などを、故内田良平さんに監修及び審査員となっただき、お亡くなりになるまでの30年の間に毎年というほど写真展を開催。市民の方々に、山岳景観や、姉妹都市の様子などを紹介し、テレビ、ラジオ、新聞紙上でも、広く報道していただくなどして、大いに評判となりました。

著作者：鈴木雅則・略歴：1950年2月21日、東京都品川区で、(株)鈴木試験機製造所を経営する鈴木家の三男として(写真・文)出生。最終学歴 慶應義塾大学文学部哲学科を中退 美しい山と自然に憧れ、1973年から松本市に移住、1975年、松本市内農家出身で常念小屋に働く女性と結婚、娘3人を設け、現在1孫娘あり。

職歴：1973年から槍ヶ岳山荘で働く、1982年松本市島立において、土地家屋調査士・行政書士事務所を開設、所長として35年務め、法務局への登記、諸官庁への申請手続の代行業務を行う。この間1990年MHCを創立、姉妹都市交流、MHC登山講習に尽力。2017年体調を壊し、事務所を閉所する。

表彰：2019年11月 MHCの長年の活動に対し、市勢の発展に寄与したとして、松本市功労者表彰、  
2020年11月 公益財団法人社会貢献支援材団から、全国から選ばれ、社会貢献者表彰授与。

役職歴：2025年現在：NPO法人松本ヒマラヤ友好会(MHC)理事長、MHC活動記念館館長、松本市海外都市交流委員会顧問

主な作品：[ヒマラヤの青い空とカトマンズ]市民交流30年の歩みⅠ～Ⅳ巻「上高地の美しい自然と槍穂高連峰縦走」写真集Ⅰ巻及び上高地編、槍・穂高岳編計3巻、姉妹都市カトマンズと山岳交流Ⅰ巻、アルプス登攀記!～Ⅲ巻、姉妹提携32周年記念松本ヒマラヤ友好会山岳写真展報告書、同33及び34周年記念同写真展報告書計3巻、ネパール文化紀行Ⅰ巻など。全17巻の全作品は、県立・長野図書館に所蔵され、各一部は永年保存され、各一部は図書館で、いつでも閲覧出来ます。また2023年3月以降、松本市中央図書館において、全17巻の作品が所蔵され保存活用されています。



MHC活動記念館：松本市島立  
入館無料 月曜休館 TEL 0263-47-6197  
市民交流活動を応援。

価格1000円

北アルプスの上高地の美しい自然と槍穂高連峰 &  
松本市と海外姉妹都市岳都カトマンス・グリンデルワルト編  
—上高地バスターミナル2F 特設会場 MHC 山岳写真展から—  
改訂版 写真集  
写真・文 鈴木雅則  
印刷・製本 NPO 法人松本ヒコヤ友好会事務局

奥穂高岳に生息する雷鳥母子

