

山、ちょっとした工夫たち その 2

OWCC 中川和道 20220915

登山行動におけるちょっとした工夫たち、その 2 を書こう。どこかで発表され、すでに行きわたっているものもあるだろう。ご容赦下さい。

3. 夏のまほうびん：水なしで氷だけを

中川は、何度も熱中症にやられてきた。年をとるにつれ、ますますひどい。だから、必死で対応を考え試行錯誤してきた。そのひとつが、労山ニュース 2020 年 7 月号で書いた「夏、まほうびんには、水なしで氷だけを入れること」だ。氷に水を足すと熱伝導のため、あっという間に氷が解け、温度が上がる。氷だけを入れ、飲む時にだけ必要量の水を入れて全部飲み、氷を残すのである。図 1 は、まほうびんではないが、水は入れないことを視覚的に強調したための写真である。



図 1. 氷に水がなければ長くもつ

霧吹きを使う熱中症治療法は、労山ニュース 2020 年 7 月号を見て下さい。

4. ストックの補助スリング

知る人はすでに知られておられる話だが、中川は 2017 年ヒマラヤ遠征の前に、重度の脊柱管狭窄症にやられて 1 週間近くも起き上がれなくなり、今もそれが続いている。2022 年 5 月の北穂高岳東稜のアプローチ、上高地から瀧沢まで吹雪の 9 時間は、本当にきつかった。

今や、2 本のストックなしでは、歩けない。しかも、斜面のトラバースなど、千変万化の歩行条件に合わせて、ストックの握り位置をしょっちゅう変えないと、もたない。そこで、山スキーでかつて使ったやり方で補助スリングを加え（図 2）、ストックを駆使している。長さをいろいろ試しては手首を入れて使ってみたところ、図 2 のとおり、長さ 60cm の 4mm スリングを 2 回くぐらせて結ぶと汎用性が高いことが分かった。

みなさんは、どうしておられますか？ もっといいのは、ないですか？



図 2. おりたたみ +16cm +20cm +30cm