

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1

☎ 054 (282) 1109

URL <http://sbs-smc.or.jp>

## 世界最高峰を目指すための「超健康法」

主催 公益財団法人 SBS静岡健康増進センター 静岡新聞社・静岡放送



公益財団法人SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど! 健康ライフ～元気のためのSTEP UP～」が1日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。第2回講座で講師を務めたプロスキーヤー、クラーク記念国際高等学校校長の三浦雄一郎さんの講演内容を紹介する。

＜企画・制作/静岡新聞社企画事業局＞

# メタボを克服し、80歳で挑戦



三浦 雄一郎 (みうら・ゆういちろう)さん

プロスキーヤー  
クラーク記念国際高等学校校長

1932年青森市生まれ。85年、世界七大陸最高峰のスキー滑降を完全達成。2003年5月、元オリンピック選手の次男豪太とともに世界最高峰エベレスト登頂。当時の世界最老年齢登頂(70歳)と初の日本人親子同時登頂の記録を樹立。08年5月、75歳で2度目のエベレスト登頂。また、全国に1万人の生徒がいる広域通信制高校「クラーク記念国際高等学校」の校長も務める。

### エベレスト山頂の肉体年齢は実年齢プラス70歳

私は70歳と75歳でエベレストの頂上(8848m)まで登りましたが、過酷な世界です。富士山の頂上へ行くとき、酸素が3割少なくなり、山頂へ着けば、ほとんどの人が苦しさを頭の痛さを感じます。5000m以上を越える山では、酸素が半分になります。この高さ以上では人間を含むほ乳類は子孫をつくらず、育てることができない世界だといわれています。8000mを超えると、酸素が3分の1程度になります。この高さの山では随分死んでいる人が多いので、死の地帯と呼ばれています。

エベレストの頂上は酸素が3分の1です。この濃度の酸素の世界では、私も含め、5分ほどほとんど気を失いかけています。10分以上は生きていられません。運動生理学によると、エベレスト山頂では、20歳の人の肉年齢が70歳分加わり、90歳になります。私は150歳になってしまっています。人類で130歳近くまで生きた人はいますが、それ以上はいません。エベレストの山頂は人類が生きていけない肉年齢ではあります。この過酷な山に登るようになった経緯を話します。

### 「定年退職」でメタボに

私は50歳代の中ごろまで、

富士山やエベレストをパラシュートで滑降したり、南極で雪崩に遭ったりしていました。よく助かったということが10回以上ありました。1985年には世界七大陸最高峰のスキー滑降を完全達成したこともあり、60歳前に「定年退職する」としました。私の生活の基盤は札幌です。ビールもジンギスカンも最高においしい場所です。定年退職後、トレーニングをせず、飲み放題、食べ放題の生活をしていたら、体重が急速に増えました。身長は165cmで、体重が88kg。メタボの典型的な体形です。

### 94歳の父に刺激され、モンブラン登頂を決意

65歳のとき、狭心症の発作が3日に1回くらい、起きていました。健康診断を受けてみると、心臓の他にも、悪い所だらけ。血圧は190で、糖尿病。腎臓も悪く、このままでは、2、3年したら人工透析という状態でした。原因は飲み過ぎ、食べ過ぎ、運動不足です。そして、夢や目標がなく、その日暮らしたと気が付き、もう一度、目標を立ててみようと思い立ちました。

そのころ父親の三浦敬三が99歳で、モンブラン山系のヴァレフランシユ水河からのスキー滑降をする目標を掲げていました。その年までちょうど5年あります。それなら、父がモンブランを滑る年に、自分はエベレストのつっぺんを目指そうと思いました。

体力、脚力を試すため、札幌市の自宅のそばの藻岩山という500mの山に登ってみることにしました。手ぶらで登ったら簡単過ぎると思い、15kg余りの重さのリュックサックを背負って登ってみました。30分もしないうちに、心臓はバクバクいい出しました。脂汗はダラダラ出る。このままでは足がけいれんしてしまふと思い、頂上を諦め、下山を決意しました。下山中にも多くの人に追い越され、情けない思いをしました。

エベレスト登頂は遠い幻のように思いました。とりあえず目標を富士山に登ることにしました。

### 5年のトレーニングでエベレスト制覇

第1歩は普通の65歳の健康体の数値を達成することでした。朝のウォーキングから始

めてみようと思いましたが、山に登るのが目標ですから、足首に重りをつけて歩いてみようと思いました。1年目は各足に1kgの重り、2年目から3kg、3年たったら5kgとだんだん増やしていききました。

山歩きですからザックも背負いました。最初は5、6kgから10kgくらいでした。そのうち、足首に重り、背中にザックを背負って、外出したり、部屋の中で過ごしたりするようになりました。

半年ぐらいいたら、体重が1カ月1kgずつ減るようになり、さらに半年たったら、5kgぐらい体重が減っていました。

試しに富士山に登ってみました。すると5時間近くで登れましたし、半分走って下りてくるということができるようになっていました。

最終的には各足に8-10kgの重りをつけて、30kgのザックを背負って歩けるようになった。

### 不整脈を克服し、75歳で再登頂

苦勞して死ぬような思いをして、頂上に登りましたが、曇っていました。できたなら晴れた頂上に立ってみたいというのを思い、75歳でもう1度登ってみようと思いました。

しかし、体重が10日で10kg減るような過酷な登山で、限界を超えていたと思います。無理がたたって、心臓の不整脈がひどくなりました。それでも2度の手術で健康を取り戻し、75歳7カ月で、2度目のエベレスト登頂を果たしました。念願どおり素晴らしい天気でした。

さらに来年5月中旬、別ルートから80歳で登ってみようと思っています。まずは8000mを超えたいです。限界に挑戦し、それが頂上だったら最高です。

メタボで自宅の階段も満足に上れず、狭心症、糖尿病になっても、エベレストに2度も登ることができました。健康になるのに遅すぎることはありません。

いつからでも健康になれますし、体力をつけることもできます。皆さんも男性は各足1kg、女性は500gの重りを着け、歩いてみたらどうでしょう。

皆さん、富士山を走って登れるぐらいの元気を目指してください。人間は何歳になっても夢を持つこと、チャレンジすることが出来ます。

## 遠山所長の健康セミナー



ステージは富士山滑降、エベレスト登頂などの映像で始まりました。姿かたちは獅子吼(ししく)と呼ぶにふさわしく、筋肉もりもりですが、声態度はあくまでも優しいMr. MIURA。さすが「恋の町札幌」石原裕次郎と並び称されるだけのことはあります。\*お解かりかな。

北大出身の獣医師にして登山家、プロスキーヤーとして考える冒険をすべて完遂し、もはや目標も失せ、ビールとジンギスカン料理への憧れに負け、冒険家を退位し、酒池(ジンギスカン)林におぼれ、数年で165kg、88kgの立派なメタボ体形を得ました。

気が付けば心臓病風の真っ只中。医師生活45年の遠山の持論「長生きには用心深さが必要」に反するMr. です。

しかし彼は今も元気いっぱい。なぜだ。答えは1つ。酒池(ジンギスカン)林への反省と未来への希望を糧に一念発起後の5年間を「重りウォーク」。藻岩山駆け上がり、「走り山下り」などの業で体を鍛え、再度、冒険家の精神と肉体を我が物とし、持ち続けた再度のエベレスト登頂願望も我が物とした。

今、\*この会場でMr. のまねができる方は、高々と手を挙げてください。1人もいらっしやらない。だから彼は偉大な存在なのです。ピバ MIURA サンキュー。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。