



日本記者クラブ

強い意志と忍耐力が一番大事

80 歳登頂の意義は「生きて帰れた」こと

三浦雄一郎 冒険家・プロスキーヤー

2013年6月6日

史上最高齢の80歳7カ月で世界最高峰のエベレスト登頂に成功した三浦雄一郎さん。この偉業には、日本中が沸いた。直前の心臓手術など絶望的な状況乗り越えたのは目標達成への強い意志と諦めない忍耐力、そして、緻密な準備と登頂隊のチームワークだったという。予定より1日早めた頂上アタックが「快晴無風」に恵まれた強運。登頂成功直後には体力の限界を超えて死を覚悟する極限状況に追い込まれたが、次男・豪太氏やシェルパの決死のサポートに不屈の闘志でこたえ、超難所の氷壁を下りきった。「元気になったら、また何かやってみたい」と笑う80歳チャレンジャーのエネルギーが会見場を熱くした。安倍内閣が三浦さんの偉業をたたえ、冒険家を表彰する「三浦雄一郎記念日本冒険家大賞」の創設を決めたが、はたして後に続く人物が現れるかどうか…。

司会：露木 茂 日本記者クラブ企画委員

日本記者クラブ Youtube チャンネル
<http://www.youtube.com/watch?v=rpjyRe9vW1U>

©公益社団法人 日本記者クラブ

司会：露木茂・企画委員 本日は、三浦雄一郎さんをお招きしました。この会見に先立ち、三浦さんは午後2時45分から、首相官邸で安倍総理、下村文部科学大臣、菅官房長官らと面会され、その席で、「三浦アワード」「三浦雄一郎賞」というものが制定されるということが決まりました。困難を克服してさまざまなことにチャレンジをした人にこの賞を授与するという趣旨のようです。

80歳で8,848メートルというのは、これまで世界初とか史上初とかいろいろな偉業を成し遂げてこられた三浦さんにとっても、今回ばかりは特別な思いがあらうかと拝察します。

どうぞ、ご自由にお話しただいて、後で質問にお答えいただきます。豪太さんにも補足説明などをしていただければと思います。

常識破った「年寄り半日仕事」

三浦雄一郎 皆さん、こんにちは。（拍手）ありがとうございます。

5月23日、ちょうど9時、夜が明けてしばらく、やっとの思いでエベレストの頂上を目指す僕を、豪太、それに登はんリーダーの倉岡裕之、ビデオ担当の平出和也の日本人4人とシェルパ3人がサポートして、上げてくれました。

今回は、本当に素晴らしい世界でも超一流の登山家たち2人がサポート、さらに世界最強のシェルパたちが私自身を頂上へ押し上げてくれたことと同時に、僕は今回、特に帰り、下山のときにどうしても生きて帰るのだと考えていました。過去2回、非常に危ない思いをして、単に運がよかったから生きて帰れたという経験があるものですから。ヒマラヤでなくてもそうなのですが、山での遭難というのは下山、頂上を極めて下るとき、これが80%と言われています。

ということで、下山では120%安全を期し、時間がかかっても、とにかくまず全員が事故なくベースキャンプまで、あるいは日本まで帰る、ということ至上命令とし、チームはもっぱら僕を一生懸命支えてくれました。

僕も随分途中で倒れたり起き上がれなかつ

たりという状態にもなりました。ただ、今回の成功といいますか、エベレストを80歳で登れたのは、いままでのエベレストあるいはヒマラヤ登山の常識をかなり破ったことによるものだと思います。

破ったというのは変ですけども、要するに、出発前に日本の古い言葉で「年寄り半日仕事」という言葉を思い出しました。いまでもそうなのですけども、いわゆるトレッキングと言いますか、要するに、エベレストに登るわけでもないけれども、例えばエベレストのベースキャンプまでのツアー、あるいは途中、カラパタルという5,500メートルまで登る、そういう一種の観光的なヒマラヤツアーがあり、僕も何回も参加しました。

朝出発して、お昼ご飯を食べ、ひと休みして、着くのが夕方。これがまだ2,000メートル前後なら日本の山とあまり変わらないのです。ところが4,000、4,500メートル、そしてベースキャンプは5,300メートルになりますけれども、ほぼ1週間、10日かけてトレッキングすると、後半はほとんど、日本人だけではなくて、若い登山家たちも含めて、何か三途の川をこれから渡りに行くのかと、息も絶え絶えになってベースキャンプにたどり着くことになります。われわれの隊は必ずモーニングサービスとして、朝、例えば7時にお茶を飲む。それから何やかや準備して、8時に食事。そして、出発が9時。7、8、9時と、あるいはそれが早い場合は6、7、8時というふうな出発の時間でした。

生存確認の「モーニングサービス」

ベースキャンプでは、1人1人個別にテントに住んでいます。モーニングサービスでシェルパがお湯を沸かしてお茶を作ってくれます。僕はもっぱらミルクティーをリクエストしています。朝、トントんとテントの外をたたいて、「起きていますか」と声をかけてくれる。ほとんどこれは「生きていますか」と聞こえています(笑)。5,000メートルでは毎年、誰かが、それもかなり高名の登山家が亡くなったりしています。

朝、モーニングサービス、これはイギリスの

登山隊が100年ぐらいたった伝統的なスタイルのサービスです。シェルパがいまでもやっています。

このモーニングサービスというのが、ベースキャンプで、あるいは途中で、生きているかどうかをまず確かめることになる。生きていたとしても、お茶を飲めない、高山病で苦しんでいる人たちもいます。ベースキャンプを含めて、健康状態といえますか、これをモーニングティーの時間でまずシェルパがチェックしてくれます。

今回はカトマンズを出発して、2,800 ㍎のルクラに向かいました。昔はヤギの牧場で、スキー場にしたほうがまだましと思えるリフトがあってもいいような斜面に石ころだらけの滑走路。ここに飛行機が着陸します。せいぜい500~600 ㍎ぐらいしかない短い滑走路です。谷間を蚊のように小さな飛行機が飛んできます。スキー場みたいな斜面を上に向かって着陸します。ブレーキが利かなくて、壁にぶつかって飛行機がばらばらになったりします。必ず3、4機と飛行機の残骸が転がっています。今回は2機ぐらい、飛行機が転がっていました。ただ、滑走路もだいぶ改良され、いまはほぼコンクリートの滑走路になりました。

ですから、着陸のときは斜面の上に向かってババ、ババッと……。そして、離陸のときはジャンプと同じです。プーンと斜面を下って、ジャンプ台みたいに500 ㍎先の断崖絶壁を目がけて、飛行機が見事に飛んでくれています。これが2,800 ㍎です。

これを出発して、パクデンへ。ほとんど下りでした。2,800 ㍎からほぼ2,400 ㍎ぐらいまで緩い下りです。シェルパの村を通りながら、今回はちょうど桜あるいは桃、そしてまたネパールの国花、シャクナゲが咲いていました。これが暖かい3月29日、4月の始まりでした。ちょうど花盛りでもありました。

そして、着いて、お昼ご飯を食べたら、必ずそこへ泊まる。次の日も出発して、お昼ご飯を食べたら、そこへ泊まる。これを繰り返しながら、3,400 ㍎のナムチェ・バザールへたどり着

きました。

どうしても初めのうちは、日本からいきなり行きますと、3,000、4,000 ㍎近くになりますと、ちょっとやっぱり軽い高山病かなというような感じがしました。今回は行程を半分ずつにしたおかげで、お昼からゆっくり休めて、昼寝もできる。お茶を飲んだり、その辺を散歩したり、音楽を聴いたり、本を読む。本当にゆとりのある「年寄り半日仕事」をテーマにしました。

タイムリミットぎりぎりで心臓手術

僕は、1月15日に心臓の手術を受けました。4度目だったのですが、タイムリミットぎりぎりでした。手術をやったばかりだったものから、退院してリハビリ、トレーニングの時間があんまりなかったのです。

特に今回は昨年11月、ロブチェピーク(6,000 ㍎)でトレーニングに入りました。このときにひどい不整脈が再発しました。一緒に行っていたのが、日本で初の女性国際山岳医の大城和恵先生でした。大城先生も心臓内科兼登山家でもあり、僕の脈を診たり、心電図を診たりしながら、これは危ない、やっぱり日本に帰って手術を、ということになりました。茨城県の土浦協同病院の家坂義人先生に見事な手術をしていただきました。ただ、11月の中旬だったので、出発までもう時間がないということで、ちょっとトレーニングを張り切り過ぎました。手術して10日もしないうちに、片足5 ㍎ずつつけて、背中に25 ㍎しょって東京あるいは札幌でがんがん歩き始めました。これが裏目に出ました。

去年の暮れ、インフルエンザがはやっていました。疲れと、そして手術の後の無理なトレーニング。そのうえインフルエンザにかかってしまった。後で聞いたら、手術したら3カ月は心臓の再生ということで、気をつけなければいけなかった。手術後10日足らずのうちにがんがんやり過ぎました。

手術以前よりかえって状況が悪くなってしまい、土浦協同病院に行きました。いわゆる心臓のトレッドミルテストを受けられない状態、電気ショックを与えて、心臓をもう一回脈を戻

さなければいけないような状態になりました。ということで、やはり再手術をしました。これも暮れにかかってぎりぎり、1月15日がタイムリミットでした。でも、この手術がまさに家坂先生のゴットハンド、神の手でした。

それ以降、出発まで非常に気をつけました。現地でのトレッキングの行動もいままでの半分のスケジュールにしました。これが徐々に徐々に心臓を回復させてくれました。4,000メートルを超えた時点では、僕だけではなくて、豪太も含めて若い隊員も誰も高山病にもかからなかった。こんなに快適にヒマラヤを旅したことはなかった。隊員全員がベースキャンプまで無事たどり着きました。

ベースキャンプで「貴重な動物」扱いに

ベースキャンプに着きますと、80歳で登るやつがいるということで、いろんな世界中の登山関係のマスコミの人たちも毎日のように来ました。

今回、22チーム、国にしたら40カ国ぐらいの、中国も、韓国も、イギリスも、アメリカも、ニュージーランドも含めて、世界各国のエベレストに登ってみたいという人たちがおりました。その中で面白かった——面白かったというのは変ですけども、テントの外で何かシェルパが恭しく誰かを迎えているのです。聞いたら、シッキムというインドの王国。かつて、ネパール、それからブータン、シッキムと、こういう王国がありました。その王様、その一族、この人たちがエベレストに登るというので、彼らもわれわれのテントのすぐ側にベースキャンプをつくっていました。わざわざ訪ねてきていただきました。

あるいは、特に今回はBBCも含めて世界各国のマスコミ、報道陣も来ていました。アルジャーラのチームが僕の特集を組みたいということで、取材に2日ばかり入って、というふうな形もありました。やっぱり世界的にも80歳を超えてエベレスト登頂を目指すという物好きなやつは少ないので、非常に貴重な動物扱いを受けました。

ベースキャンプから今度はアタックになりますけれども、その中間の高度順化、これはまた豪太のほうから……。今回、特殊な方法を使いました。

アイスフォール（氷瀑）、ここだけはほぼ標高差800メートル、距離も8キロぐらいあります。途中で休むところも、あるいはキャンプするところもない。ここだけは強行突破。フラフラになりながら、とうとうアイスフォールを突破できました。これがエベレストの第一関門です。世界で一番、ヒマラヤの中でも危険、かつまた事故の多かったアイスフォールです。これを何とか無事に突破できました。

そして、それからCキャンプ2、これが6,400。さらに、それから垂直に近い壁を登る。これが第二関門になりますけれども、ローツェフェースという、ローツェとエベレストの南壁を登りました。普通はキャンプを、C3'という7,000メートル前後に一つ設けて、標高8,000メートルのサウスコルまで行きますけれども、われわれは、特にC3'壁にキャンプをもう一つ設けました。ということで、ほんとに朝出て、お昼には着かなかったのですけれども、2、3時にはほぼ7,500メートルのC3'に氷壁を登りながらたどり着きました。

キャンプ5設置で命拾い

それから、イエローバンド、さらに氷河の氷壁を登ってサウスコルにたどり着いたわけです。これがほぼ8,000メートルです。大体8,000メートル以上はデスゾーンです。登山の世界では、ここから上は、いつ死んでもおかしくないデスゾーンの世界に入ります。できるだけこの8,000メートル以上の滞在時間、日数を少なくしました。サウスコルから夕方9時ごろ出て、そして明け方、ほぼ頂上にたどり着いて、またサウスコルに帰ってくる。標高差は、ほぼ900メートルあります。この地球上で一番高いところ、標高差900メートルの往復というのは、一流の登山家にとっても大きな負担でもあるし、事故が多発しております。

ということで、前にも2回やりましたがけれども、今回、特に8,500メートル、バルコニーと称するエベレスト最後のキャンプのできる8,500メートルに

あえてキャンプ5を設定しました。これがよかった。僕が頂上に登れて、そして帰り、生きるか死ぬかという状態になりました。今回も9人、高山病その他で亡くなっていました。もしキャンプ5がなかったら、たぶんその仲間にひょっとしたら入っていたかもしれない。

体力の限界を超えて登頂。そしてキャンプ5まで、まだテントをシェルパたちが残しておいてくれました。ここへはいずるように潜り込む。もうほとんど、豪太も含めて、もし、僕が動けなくなったら——まあ、動けない状態になったものですから、8,500 ㍎に親子でまた泊まる。シェルパ1人しか残せない。酸素も、燃料も、食料も尽きておりました。こうなった場合に、明け方、夜が明けたとしても、3人とも、特に僕の場合、生きていられるかどうかというような状況に追い込まれました。

テントの中で、シェルパたちがお湯やお茶を作ってくれました。また、インスタントですけども、赤飯を袋の半分ぐらい食べました。三浦スペシャルケーキというのを日本で作ってきましたけれども、これを食べているうちに、ひょっとしたら立ち上がれるのではないかと思ったのですね。もう夕方ぎりぎりになりましたけれども。それからサウスコルまで、どんなに急いでも2、3時間はかかります。やっと立ち上がれる。シェルパたちが僕をサポートして、ロープでクライムダウンしながら、日が暮れるぎりぎり、この8,000 ㍎のサウスコルに、登頂したその日のうちにたどり着くことができました。

1日早めて「快晴無風」の ATTACK に

次の日、5月24日です。本当はもともと24日に登頂の予定だったのです。ところが、朝起きてみたら、みんな来ているとわかって、やれやれ生きていた、と。同時に外を見たら猛吹雪です。朝からふぶいていました。もし、24日を計画どおりの登頂日としていたら、たぶん登れなかったのではないかと。1日早めました。23日は絶好の快晴、ほぼ無風という状態でした。このサウスコル8,000 ㍎で吹雪の中、これを今度は難所の氷壁ローツェフェースを登る。誰も事

故を起こすな。死ぬな。生きて帰ろうということ。特に僕が一番ピンチだったんですけども、シェルパ2人、そして豪太が先導してくれた。

さらに、ほぼ3時間かけて一歩ずつ、一歩ずつとローツェフェースを……。本当は午後3時から4時頃に着くはずの予定が、気がついたら途中で日が暮れる。そして、危険地帯と言いますか、ほぼ垂直に近い氷壁を下りて、今度はただらだら1時間ちょっと歩いてキャンプ4へ。ここまでたどり着けば、まず生きて帰れると言うところに着いたのが、夜中11時半でした。われわれがベースキャンプに着いたときは、満月でございました。満月、そしてまた次の満月、この光を浴びながら、やっと6,400 ㍎まで無事たどり着きました。

登ったというよりも、無事生きて帰れた。全員、事故がなかったということのほうが嬉しい。本当に登った登頂の意味ということがそこにもあったのかなと思っています。

一応登って下りてというふうな話は、聞かれるほうも疲れたと思います。とりあえずこの辺で報告を終わらせていただきます。

司会 豪太さんから、何か補足があれば。あるいは豪太さんからご覧になったそのときの三浦雄一郎さんは、どんなふうに見えたのか。お話しいただけますでしょうか。

暖かい重装備の「亀戦法」

三浦豪太 エベレストという山が、なぜ、他の山よりも難しいのかというのは、8,000 ㍎以上の標高が800 ㍎もあるからです。ほかの8,000 ㍎を超える14座というのは、8,100、8,200 ㍎、次に高い山のK2で8,600 ㍎かな。ほぼ1,000 ㍎近い標高差が8,000 ㍎を超えてもあるということは、そこの滞在期間、7,600 ㍎以上の標高はデスゾーンと呼ばれているのですが、7,600 ㍎以上の行動がものすごく長い。

特に最近の登山では、なるべくこのデスゾーンでの時間を短縮しようと、サウスコルで1泊ししかない計画が多いのです。若い登山家やス

ピードのある登山家たちは、サウスコルで1泊、頂上、そしてキャンプ2まで戻る。ただし、僕たちはこういったことを最初から計画できない。というのは三浦雄一郎自身、あとは僕たちの隊の特徴からいって、それほどスピードが出せないということなのです。

なので、僕たちの装備は、暖かい重装備です。普通はもっと軽い靴を選ぶ。ところが、僕たちはミレーという暖かくて、時間をかけても登れるものを選んだ。こういう「亀戦法」というのが僕たちの隊の特徴でした。

ただし、亀戦法というのは、同時に、高所での宿泊リスクもどんどん増していきます。普通の登山隊が1泊のところを、僕たちは3泊をする計画でした。80歳の高齢である三浦雄一郎の肉体にかかる負担はものすごく大きくなる。そのための酸素計画、そして他の安全面としての準備が、三浦隊としては非常に重要視されるわけです。

今回、一番助かったのは、三浦雄一郎自身が極限の状況に追い込まれながらも、最後は、人間の基本である、食べて、それをエネルギーに変えて、また下りるという、こういったことがちゃんとしっかりできた。もちろん綿密な計画があるうえで、三浦雄一郎という、非常に生命力のある、自分の父でありながら、あそこからまた立ち上がって、ちゃんとしっかり自分の足で下りてくるという姿は、息子としてもとても誇りに思います。むしろ頂上に立ったときよりも、ローツェフェースをしっかりと安全に下り切ったときの姿のほうが、僕は三浦雄一郎として印象深いものを感じました。

あとは、三浦隊の特徴としては、隊長が隊長なので、いつも冗談好きで下ネタばかり言っていました。その雰囲気最後まで失わずにいたことが、究極の状況でもある程度の余裕を持って、冷静沈着な判断を下せたのではないかなと思います。

「グルメとお茶」がチーム力に

特に8,000メートル、8,500メートルでは、父にはこれまでもいろいろなテーマがありました。2003年の

ときは鍋、08年のときは巻き寿司でした。今回は鍋と手巻き寿司。あともう一つメニューに加わったのがカレーでした。このカレーというのが、キャンプ2で13キロのマトン1頭を手に入れて、現地のシェルパが作るカレーが非常においしいんです。ただ、現地のシェルパが作っているカレーは、普通の肉ではなくて、おいしいマトンの筋肉を煮込んだものでした。C2では高圧鍋でその筋肉を煮込んで柔らかくして、キャンプ3で、それで煮込んだカレーを食べる。で、お茶会をやる。

こういったグルメであり、お茶をやるような余裕がありました。もともと僕はお茶なんて無駄なものだと思っていました。でも実際にテントの中で、4人でお茶を互いに振る舞うと、チーム力というよりも、お茶で雰囲気がとても和やかになるんです。ここが8,500メートルかと思えるほど……。

たぶん、外には、その日エベレストに登って亡霊のような状態になった登山家がたくさんいるのです。僕たちは、そこのキャンプの横でお茶をシャカシャカやっている。たぶん外から見たらここは幻か、ついに三途の川の前の幻影でも見ているような感じだったかもしれません。そんな雰囲気を8,500メートルの標高でつくるのができたということは、僕がいままで無駄だと思っていたことが、実は、その状況では最も必要なことだったのではないかなと思いました。

80歳の三浦雄一郎に登らせるということは、プロセスは複雑なんですけれども、非常に単純な思いがあった。先ほど父が言った大城先生、世界の登山家、クライマーの1人である倉岡さん、平出君、そしてベースキャンプのサポート……。みんなの気持ちが1つになって、エベレストの頂上に立てたということが、今回の三浦隊の特徴ではないかなと思います。

＜質疑応答＞

司会 まず、私から豪太さんに伺いたいのですが、豪太さんはいまアンチエイジングの研究をされていらっしゃいますが、三浦雄一郎さんという方は、何かわれわれ凡人とは違う特殊な因子を、あるいは特殊な肉体的な強さを持って

おられるのですか。

三浦家にはなかった「冒険の遺伝子」

三浦豪太 これは僕の研究の内容に入っていくのですけれども、現在、このプロジェクトと並行して、テロメアといって、人の細胞分裂の回数を決める遺伝的な因子の研究をしています。その前後に、三浦雄一郎の老化がどれぐらい、このエベレストで進んだか。あるいは若い登山家においても、老化がどれぐらい進むのかという比較研究を行っています。

エベレストの山頂に立つ以前の三浦雄一郎のテロメアの長さは、ごく一般的な80歳と同じでした。ただし、僕の常任教授である順天堂大学の白澤卓二先生によると、三浦雄一郎の場合、1つは抗酸化作用のある因子を非常に多く持っている。三浦家に特徴的なところなのですけれど、あとはワニの遺伝子と呼ばれている赤血球が酸素を末端部分で切り離す酵素が非常に強く出ている。

ということは、同じような酸素を、例えば赤血球というのは4つポケットがあります。普通の人は1つぐらいしか末端で切り離せないのを、2つから3つ切り離すことができる能力があるという結果が出ています。これは結構いろいろなアスリートでも同じような結果が出ています。

あとは、冒険の遺伝子といって、DRD4というドーパミンの受容体に変異がある遺伝子があります。ドーパミンというのは報酬系と呼ばれていて、何かの成功体験に基づいて快樂物質が出るのです。ここに受容体に変異がある人というのは、スリルのある行動を好む。ジェットコースターであったり、いまあるエクストリームスポーツです。アメリカでは研究が進んでいます。こういう人たちによく見られる。これは冒険の遺伝子と呼ばれていますが、三浦家にこの冒険の遺伝子があるのではないかと調べたら、この冒険の遺伝子はありませんでした。(笑)

司会 あ、なかったんですか。

三浦豪太 なかったんです。ただ、ある一定の確率で20人に1人はこの遺伝子を持っていま

す。特に珍しいことでもないです。むしろ、なかったことが驚きだということですね。

司会 1991年の11月にイギリスのサー・エドモンド・ヒラリーが日本記者クラブで会見を行っています。ヒラリー卿が72歳で来日した際でした。その会見の中で、ヒラリー卿は「私は特別な技術を持っているわけではない。あるとすれば、一度決めたら断固実行する意志だけである」と、おっしゃっていました。この話を聞いてどうですか。

三浦 いまの豪太の遺伝子の話と全く共通していると思います。特殊なそういう冒険の遺伝子あるいはスーパーアスリートの遺伝子がなくても、人間にとって一番大事な、それをやろうという意志、諦めないという忍耐力が、山の世界では一番大事な要因だと、ヒラリーさんは見事におっしゃっていますね。

司会 もう1つ、ちょっとぶしつけなお話の中に含まれてしまうかもしれませんが、ある新聞で、登山家の田部井淳子さんが、今回の三浦雄一郎さんの成功について、4つの力というのがあったのではないかと。1つは気力、もう1つは体力、そして資金力、それから最後が周囲の協力、この4つの力とおっしゃっていましたが、その辺はいかがでしょうか。

「資金力」も成功の要因に

三浦 これもある意味では、もちろん、体力、気力、もう1つ、資金力という見方がある。これをおかしいと言いますが、ある意味の安全、そして確実に登れるためには、緻密な計算が必要になるんですね。ある程度資金があるかないかというよりも、しっかり成功する要因として、優秀なサポート、そして特に酸素ボンベも含めてものすごい緻密な計算が必要になるんです。これを豪太が全部やってくれましたけれども、最後の最後まで生きて帰れるだけの酸素を用意できるかどうか…。

今回、とても残念なのですが、河野千鶴子さんという方が、ヒマラヤのダウラギリ (8167 ㍎) で遭難されました。もし、酸素ボンベがもう一本あったら、彼女も生きて帰れたのではないかな。たぶん酸素がぎりぎりになっていた。そうすると 8,000 ㍎のダウラギリ前後になりますと、酸素を吸えるか吸えないかが生死を分けるときがある。酸素を吸えない場合、体温がどんどん下がってきます。たぶん、その……。

司会 その備えがあるかないかが生死を分ける場合があるということですね。

三浦 要素がありますね。ひょっとしたら、そういうことがあったんじゃないかな、というような感じがします。

質問 産経新聞時代に、北海道へ毎週行って、三浦さんにスキーを教わっていました。そのころ、いつも、これが生命力の源泉だといって、きな粉とゴマとかいろんなものをまぜたものを、薬みたいにかくさん召し上がっていました。あの食事はいまでも続けていらっしゃいますか。エベレストまで持っていったのですか。

そのころ奥さまが、「もう冒険しなくていい。心配でしょうがない」といつもおっしゃっていました。三浦さんは帰るや否や、8,000 ㍎から今度はスキーで下りるとおっしゃっています。命を危険にさらすより、日本のためにできることがあるのではないかと思うのですが。

薬は捨てて食事療法

三浦 まず食べ物の件ですけども、ある意味では、非常に健康・スタミナ・オタク的な食べ方を昔からやっていました。あのころは、たぶん、きな粉だ、ヨーグルトだ、そんなものをまぜて、スペシャルドリンクと称して飲んでいました。これをいまでも続けています。

実は、僕は肉も大好きですから、肉はいまでもステーキなんかは 1 ㍏ぐらい食べてしまう。病院に行って血液検査すると、「はい、コレステ

ロールが高い、血糖値が高い」。高齢者独特のそういう暴飲暴食の数値が必ず出てきます。それで、薬を飲みなさいということで、いろんな薬を調合してくれます。けれども僕はそういう場合は、全部、その薬をこっそり捨てています(笑)。で、よし、それでは、朝飯は山芋をすって、これに酢を入れて、卵と納豆とかなんて、勝手に自分で工夫しながら……。昼と夜はいろんなお付き合いがあつたりするものですから、朝ご飯だけはそういう自分のスペシャルメニューを作る。

そうやって 1 カ月ぐらいたって病院に行くと、先生がまた検査しますと、「あ、薬、効いていますね」なんて勘違いされます(笑)。そんな状態なので、食べ物によって随分違うな、ということと言えます。

その次、必ず、1 つ終わると、「次、何をやるのですか」と言われたり、けしかけられたりして困ってしまうんですけども。いまはまだ疲れ果てて、声までかすれて、せきもまだ止まらないという状態です。けれども、たぶんもう少しスキーシーズンが始まって元気になったら、また何かやってみたいな、なんていうことを……。家内が一番これを警戒しているみたいですけども。

次はチョー・オユーからスキー滑降を

いま考えているのは、前に豪太と一緒に登ったヒマラヤ山系のチョー・オユー (8,201 ㍎) です。チョー・オユーはエベレストの真ん前にある世界で 6 番目に高い山です。この頂上に登ったとき、「あ、今度、あの目の前にあるエベレストの 30 ㍏前にある山に登るんだ」と思いました。そのエベレスト本番のリハーサルで登った時に、「しまった」と思った。あ、これ、スキーを持ってくるんだった。8,200 ㍎の頂上からスキーで滑れる。途中、断崖絶壁もあるんですけども。これはロープでスキーを履いたまま下りればいいだろうということで、スキーにこれ以上はない 8,000 ㍎級の山を発見したものですから、いずれ行ってみたいなどは思っています。

質問 雄一郎さんに2点伺います。まず、登頂の後、C5に入るまで、そして、そのC5に、ほんとに立ち上がれるようになるまでの、あの大変さ、そのときに去来していたお気持ち、それから、どういうところで立ち上がれるまでになったとお考えなのか。

2点目は、もともと雄一郎さんは世界最高齢ということはあまり気にしないんだとおっしゃっていらっしゃいましたが、同じくアタックをされた、ネパールの方が天候に遮られました。もちろん、その方に対してというよりも、天候だけで、全くアタック日だけで変わってしまうような登頂の難しさといったことを踏まえながら、お話しいただければと思います。

頂上での「素顔」が危機招く

三浦 まず1つ目ですけれども、山頂に行って、酸素マスクとゴーグルを外して素顔になりました。さっき映像でご覧いただきましたが、立派に山頂に着いた、と。これを言うと変ですが、替え玉をシェルパあたりがやって、マスク、同じ服装をさせて頂上だと言ってもわからない要素もあるからです。今回、完全にマスクを――前にも外していました。

ただ、外したのはいいんですけれども、つい外してしまったら、つけるのがまた面倒くさくなったりしました。豪太が慌てて「吸いなさい」と言うので酸素を吸ったり…。エベレストの山頂は酸素が3分の1、ほぼ6%ちょっとしかない。ここで、もし、この部屋がエベレスト山頂並みの酸素状態になれば、僕も含めて、5分たったら、ほとんど気を失って、そのままそこいたら死んでしまうという世界です。

気がついたら、何やかんや1時間近く、酸素マスクを外したり、うろうろしたりということで過ごしていました。後で気がついたのですが、これがものすごく体力にダメージを与えていた。下りかけたときに、アレっと思ったんですが、足が、もちろん、登りでもう疲れていますけれども、いまだかつて、こんなに足の力が抜けている。これは非常に危ない状態だということ。

ということで、途中、60、80度という断崖絶

壁があります。そして、7,500メートルあたりに、2日前に亡くなった人の遺体がそのまま。そこを通っていかねばいけない。そういう状況なんですけれども。下手すれば、ああいうことになるんだということを教えてくれる。

ということで、下り、これを今度はロープで一步ずつ一步ずつ下りていく。クライムダウン。これを豪太が先導してくれて、そして、シェルパが上でコントロールしてくれている。120%安全、そして生きて帰るということ。一步間違えたら、そういう状況になり得る。これが7,500メートルぎりぎり。あ、あのテントにたどり着きたい。これが小さく見えながら、いつまでもたどり着けないもどかしさ。座ったら、もう立ち上がれない状態。このままで、そこからさらに標高差500メートルの断崖絶壁がサウスコルまであるんですけれども。それをどうやって下りられるのかな、ということ。とりあえず、しかし、8,500メートルのバルコニーに着いてということでもありました。

ということで、まず、とにかく生きて帰る。全員が無事だということをさっきも言いましたが、そのとおりでもありました。

質問 もう亡くなられましたが、登はん隊長の原真さんが1970年のマカルー南東稜で成功しました。私はその隊の隊員でした。その時は大量の人員と物資を使つての登山、いわゆるポーターメソッドでした。つまり、隊員が17人、シェルパ23人、ポーター300人でした。片道半月、往復で1カ月。登る期間が、2月に日本を出発して5月の終わりでした。モンスーンの前でしたけれども、ちょうど植村直己さんたちがエベレストに登って、三浦さんもスキーで下りられた年齢だと思います。

高度順化についてです。これは豪太さんへの質問です。低酸素室のことと、高度順化を現地ですずっとやる、ということが非常に重要だったのでしょうか。

「高度順化」作戦で体力温存

三浦豪太 今回は高度順化というものをしっかり行いました。1つは、いまおっしゃった、

低酸素室がここから 30 分ぐらいの千駄ヶ谷にあります。ここは 0 ㍎から 6,000 ㍎までの標高を一応シミュレーションできます。でも、完璧にここで高度順化ができるかという、そうでもない。エベレストのような 8,000 ㍎の山を登るのには、もう少ししっかりとした高度順化をしなければいけない。

そうすると、これまでの方法だと、アイスフォールを何度もくぐり抜けなければいけなくなるんですね。標高 6,000 ㍎近く、6,400 ㍎の C2 までという方法をとらなければいけない。しかし、高度順化と、それから体力の低下の兼ね合い、このバランスが最もこの登山の中で重要だった。下手をしたら、高度順化のためのアイスフォールの何回もの往復がお父さんの体力を削ってしまって、本番までの体力を残せない可能性を考えました。

そこで、倉岡さんが提案したのが、プモリという山が向かいにありまして、ここのキャンプ 1 は約 5,900 ㍎。アイスフォールをくぐらずに、岩場の普通のトレッキングシューズで 5,900 ㍎の地点まで行ける。ここを使おうではないか、と。

ということで、プモリのキャンプ 1 に全部で 4 泊しました。これは、ほぼエベレストのキャンプ 1 に近い標高。キャンプ 1 に近い標高までの高度順化をここで行ったうえで、通常は、その後、高度順化をした後に、体をならした後に、体力の回復のために一度ディンボチェまで下がります。これも 2 つリスクを含む。

1 つは、下に下りたのはいいけれども、また上がってくるときに体力を削られるんです。もう 1 つは、下の村に行くことによって、これはよくあることなのですけど、ほかのトレッキングの人たちが風邪を引いていて、同じ宿に泊まった場合に風邪を引いてしまう。もし、風邪を引いてしまうと、アタックが 1 週間後になるか、10 日後になるかわからないんですけども、結構致命的になってしまう可能性があるんです。これで多くの隊も、せっかくここまで準備を丁寧に行ったのに、下で風邪を引いて帰ってきてダメになったでと、あるいはクンプ石と呼ばれている、現地特有の雲母の細かいちりを吸い込むことによって、咳が止まらなくなることがある。これも 5,000 ㍎以下で起きてしまう

可能性がある。

それだったら、お父さん 1 人ぐらいの体力を回復させるのだったら、パルスドースシステムという新しい酸素の吸入器があります。これは、最近、病院でよく使われているシステムなのですが、吸い込む分量だけ酸素を供給してくれるのです。で、これを使ってみたら、実際の酸素の消費量の 3 分の 1 ぐらいで済んだのですけれども、これを使うことによって、仮想的に体を標高の低いところまで持っていくことができるのではないかと。

それで、毎日、体の血中酸素飽和度といって、体にどれぐらい酸素があるかということのを緻密に測りながら、仮想的にお父さんの標高を 3,000 ㍎ぐらいまで下げました。で、また仮想的にその分量を調整しながら、毎日、標高を上げていくということを行いました。そうすると、体の回復がはかられたうえで、体力も消耗せずに、なおかつ、アイスフォールのリスクを回避しながら、今回はうまく高度順化を行うことができたのではないかなと思います。

質問 豪太さんにお伺いします。エベレストの頂上というのはどういう状況なのですか。広さはどのぐらいで、ほかのパーティーも登ってきて、人がいっぱいいるような状況なのですか。ごみとか旗とか、頂上の状況はどうなんでしょう。

「きれいな頂上」の復活を

三浦豪太 これは父もすごく懸念していることです。5 年前、6 年前かな、あるシェルパがエベレストの頂上——エベレストの頂上というのは 2 畳ぐらいしかないんですけども、で、さらに広いなだらかなスペースがその先にはあるんですけども。そこのど真ん中に仏像を置いてしまったんですよ。1 つのモニュメントになったものですから、そこの仏像の周りに旗を置いていく登山隊がそれ以降、増えてしまいました。

ただ単純に、宗教的なものだけではなく、個人的な旗、スポンサーフラッグあるいはチームフラッグをそのまま置いてきてしまう隊が続出している。頂上に着いたのはいいのだけれども、

その旗にアイゼンが引っかかって転んで落ちて死んでしまう、なんていうことが起こりかねない状況です。

10 年前にはこの旗はなかったです。ほんとここ 5～6 年の間の出来事です。現地の宗教であることは確かなのですが、以前、イタリア隊がマリア像をそこに置いたことが大問題になりました。仏教であるということで、仏像はそれほど問題ないのではないかと、そのまま放置はされたんですけども。これは僕とお父さんの共通の意見ですけども、頂上は英国隊のヒラリー氏とシェルパのテンジン氏が来る以前のきれいな頂上に戻してほしい。

ごみでもなく、個人的な意味合いのものが多い中、これを撤去するのはなかなか難しいとは思いますが。1 つは危険度が増す、あるいは景観的にもそれほど良くないということを今回感じました。ぜひ頂上はきれいなままにしてほしいなと思います。

三浦 いまの話に次いで、カトマンズで各国の共同記者会見の最後にも話しました。やはりエベレストの頂上がいまの状態だったものですから。1953 年 5 月 29 日、ヒラリー、テンジンが登る。彼らは何も残してこなかった。ネパールとイギリスの旗を置いてこなかった。その写真が印象に残っています。以前の姿に世界の頂点を戻してほしいと。これはもうシェルパの力があれば、1 時間ぐらいで全部きれいにできま

すので、これを希望して、ぜひそうしてほしいなと思っています。

質問 ほかのパーティーは登ってきてなかったんですか、そのときは。

同じ日に 100 人前後が頂上に

三浦豪太 ちょうど中国側から登ってきていたパーティーと鉢合わせして、彼らもたぶん 1 時間ぐらい、頂上で記念撮影をしている合間に、僕たちの記念撮影もしたりはしていた。その日に登った人数は 53 人かな。それはネパール側だけです。中国側からはカウントされてないので、僕が見積もると、たぶん 100 人はその日に頂上を踏んでいるのではないかなと思います。

司会 いま先ほどの「三浦アワード」に関するニュースが入ってきました。この「三浦アワード」は、各界で活躍する高齢者を表彰するもので、健康長寿社会の実現を目指す政府の姿勢を示す狙いがある。三浦氏本人は受賞対象とはならない（笑）という一報が入ってまいりましたので、ご報告します。

揮毫していただきました。実にさらさらと書いていただきました。「80 才 Everest 夢をいつまでも 三浦雄一郎 2013 年 6 月 6 日」

お疲れのところ、きょうはありがとうございました。

(文責・編集部)