

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

今月は『エベレストに登ろう！』についてお届けします。

言わずと知れた世界最高峰の山『エベレスト』って、私たちが登れる山なのかどうか？調べてみました。



どうせやるなら『でっかく行こう！』

世界最高峰 8,848mのエベレスト。アルピニストが皆憧れる山で、世界中の誰もが知っている有名な頂きです。

エベレストはネパールと中国との間にそびえ立っている連山で、入山ルートは2つあります。中国側のチベットルートと、ネパール側のルートになります。

一年中登れる山ではなく、登山季節は**春**(4月～5月)と**秋**(9月～10月)の**年2回**だけです。

夏季シーズンは気温が上がる為、雪崩が頻発しとても危険な山に変わってしまいます。

また冬季は気温が低すぎたり、雪が多すぎて登る事が困難になるからです。

基本的な情報が分かった所で、そろそろエベレストツアーを開始しましょう！

①お金がないと登れません 入山料は250万円

エベレストに登る為には、政府発行の入山許可証が必要になります。中国側から登る場合は中国政府に、ネパール側から登る場合はネパール政府に、入山料として高額を支払う事になります。(入山許可なしに登山をすると高額の罰金が科せられます)

ちなみに富士山の入山料は任意で1000円 キリマンジャロでも7500円程度なので、エベレストは特別高いです・・・。

②2か月間休職しましょう

標高8000mを超える山は気圧が地上の3分の1の量に減ります。つまりエベレストの上の方はメチャクチャ酸素が薄いのです。

そんな山に挑むわけですから、体を慣らすための準備が必要になります。

慣れているアルピニスト達でも1ヶ月。当然初めて挑戦するとなると2ヶ月は最低でも時間が必要になります。

酸素の薄いエリアに入ると、人のカラダは酸素に対応しようとして、様々な変化が起こります。⇒これを高山病と呼んでいます。

頭痛、吐き気、意識混濁、酷い場合は死に至ります。この高山病を防ぐためには時間をかけてカラダを慣らす以外に、方法が無いのです。

③一人では絶対登れません 現地ガイド『シェルパ』の助けが必要です

現在のエベレスト登山では、シェルパと呼ばれる山岳部に住んでいる現地人が、ルートの整備をしています。

少人数であれ大人数であれ、彼らの助けなしに登頂は不可能な山なのです。

入山料以外にもシェルパを雇う費用、ベースキャンプの使用料、登山ルートの使用料、酸素ポンベの費用等々、**トータルで80万円以上**のお金が必要となる計算になります。

そんな世界最高峰のガイドをしているシェルパは、さぞや高額報酬をもらっているのでは？と思い、調べてみたら・・・なんとビックリ！！

給料は日当でたった**1,000円程度**！？ それに僅かなチップなんだそうです・・・。なんだか割に合わない仕事だな～



③具体的なルートは？

中国側からとネパール側からでルートが大きく変わります。

タレントのイモトアヤコさんが登頂したルートはネパール側からでした。

※ちなみに中国側のチベットルートは入山料が50万なんです。なぜこんなに安いかというと、山頂付近に30mの断崖絶壁が立ちふさがり、登頂率が極端に低くなるからだそうです。

と言う事で、今回はネパールルートを通して、まず5300mまで登ります。

ココがベースとなるキャンプ地になります。既に富士山をはるかに超えた標高です・・・。

山頂まではあと3500mの計算ですが、ここから4つの区間に寝泊まりできるキャンプを作りながら、山頂にアタックして行く方法が一般的です。

ベース→5300m キャンプ①5900m キャンプ②6300m キャンプ③7300m キャンプ④7900m

徐々に高度に体を慣らしていく事が、成功する唯一の方法らしいです。

④いよいよ山頂にアタック！

山頂を目指す登山を『アタック』と呼んでいます。

通常、エベレストのアタックは深夜スタートとなるのだそうです。その理由はその日のうちにキャンプ④に戻らなくては行けない為との事。無事にアタックに成功したら、下山は各キャンプに滞在しながら2～3日で5300mのベースキャンプまで一気に下りてきます。

⑤これはヤバイ！超危険な難所

アイスフォール



積み重なった氷河がいつ崩れてもおかしくない危険地帯です 雪崩に注意！

ローツェフェイス



一面氷のアイスバーン 一歩間違えたら一気に滑落して命の保証はありません

山魂に火が付いた方！

行ってみたくありませんか？

エベレストは辞めときましょう。

10月号は『激辛好きは要注意』です。

監修:構成 F・E・P 打林