

ねじりはちまき

8月(葉月)^{はづき}立秋、処暑の月になりました。

8月4日は旧土用の丑の日です。7日立秋です。11日山の日で、15日終戦記念日です。23日処暑となっています。

今年の梅雨は観測開始以来で、最も早い13日間で梅雨が明け、記録的な暑さが訪れるかと思ったら、また梅雨に戻ったような天候が続きました。気象庁は線状降水帯の発生予報を半日程度前から提供しています。的中は4回に1回ほど、とはいえ侮れません。予報の受け手側は大雨になる可能性も大きめに見積もり常に身を守る行動を考えることが肝要だと思います。

新型コロナウイルス感染者が増えています。第7波ということです。感染者の72%が感染経路不明というだそうです。ますます不安なことです。十分に警戒をして参りましょう。

幸田常一

<夏季休業のお知らせ>

誠に勝手ながら、下記の期間を夏季休業とさせていただきます。

※2022年8月16日(火)より通常営業となります。夏季休業中はご不便をおかけいたしますが、何卒ご容赦下さいますようお願い申し上げます。

2022年8月11日(木)~8月15日(月)

<大雨や台風に備える>

台風などの災害が多い時期になりました。雨や風が強くなる前にいろいろな対策をしておきたいですね。

- ・ 普段からハザードマップで危険個所をチェックする。
- ・ 非常持ち出し品の点検や避難場所の確認をする。
- ・ 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。

など上記以外にも、対策がありますのでそれぞれのお家に合った点検が必要です。備えあれば憂いなしですね。

8月  梨

カリウムを多く含みます。カリウムは利尿作用や解熱作用があるため、夏バテしている時や、風邪をひいて熱があるときなどに食べるといいそうです。さらに、ソルビトールという成分は整腸作用が期待できるそうです。また低カロリー、虫歯になりにくい性質もあるということで、お子様にも大人にも嬉しい要素ですね。まだまだ暑い日が続きますので、美味しい果物で水分、栄養を補うのもいいかもしれません。

令和4年8月5日発行
有限会社 幸田建設
<発行責任者>幸田久美
〒969-1204
本宮市糠沢八幡 1-1
電話 0243-44-3816

子どもたちが夏休みのため、山盛りの宿題に手を焼いています。7月中に終わらせたいと思っておりましたが、甘かったです。自分が子供のころ親から言われていたことの重要さが改めて身に沁みました。 ほしの

体内時計について

今回は「体内時計」について取り上げてみたい。体内時計をご承知で意識しておられる人もいらっしゃると思うが、小生はどちらかというと余り意識することはなかった方である。最近、テレビで取り上げているのを見たり、ある本を読んでいたらその中に登場してきたり、と「体内時計」という言葉に触れる機会があったので、この際きちんと知りたかった次第である。そこで、インターネットで調べたら、結構面白かったというか、大事なことも分かったので、その中のいくつかを皆さんに紹介できればと思う。

先ず「体内時計」とは何か。体内時計は、生物時計とも呼ばれ、人間を初め地球に住むすべての生物に備わっている生体リズムである。地球の自転周期に合わせて24時間周期の概日リズムを作るための機能とされている。概日リズムというのは、実際の生体リズムは24時間を超えるので(30分~1時間)、それを24時間にリセットすることを指す。即ち、我々人間の体の中には、時間のリズムを刻むメカニズムがあり、1日単位(24時間)に調整しているわけである。それでは、その仕組みはどうなっているのか。体内時計を形づくっているのは、数多くの「時計遺伝子」である。1997年に哺乳動物の「時計遺伝子クロック」が発見され、体内時計は脳だけでなく、末梢臓器全てで機能していることが判明した。つまり、我々の体には、脳の「視交叉上核」と呼ばれる部分に主(親)時計があり、同時に内蔵や血液などの末梢組織には、それぞれ個別に動く副(子)時計が機能している。では、その働きは実際どうなのか、それを見てみよう。

体内時計は、1日24時間を超える周期で動いている。これを1日24時間に合わせるために、光と食事の刺激で体内時計を日々リセットしている。脳にある主時計は、目(網膜)を通して入ってきた朝の光を受けて「朝になった」認識すると、リセットされて時計が進み始める。それに対して、臓器にある副時計は光に関係なく、朝食によって動き出すことが分かっていたのである。例えば、朝7時に起きて夜22時過ぎに明かりを消して眠ると同じ条件下で、食事を摂る時間を変えてみる。7時・12時・17時に摂る場合と、後ろへ5時間ずらして、12時・17時・22時に食事を摂る場合の実験データをみると、前者は主時計と副時計は同じリズムで1日を刻むが、後者の場合は主時計が起床時から動き始めるのに対し、副時計は後ろに数時間ずれて活動リズムを刻む。これは臓器などの末梢組織がバラバラに働き、体の中で時差ぼけが起きている状態になる。これをオーケストラに例えると、主時計の指揮者が正確なリズムでタクトを振っているのに、副時計の奏者が勝手に演奏して全体のハーモニーを保っていない状況である。全体のハーモニーが保たれなくなれば、体内時計はどうなるか。不調になる。こうして、体内時計が不調になると、体調不良や病気を招くことになる。つまり、体内時計をきちんとリセットさせるためには、「いつ食べるか」が重要になるという訳である。言い換えれば、体内時計を正常に動かし、健やかな体を保つためには、規則正しい生活が望ましいということになる。ここでは、食事が取り上げられたが、これに睡眠と運動を加え、体内時計の3大要素とする学者もいる(後程取り上げる)。いずれにしても、体内時計は我々の実生活の在り様に深く関わっていると言える。もちろん無視してはいけませんが、どの程度意識すればいいものなのか。そこで、実際どうなのか箇条書きにしたものが見つかったので次に紹介する。

<体内時計を狂わせないための生活の工夫10ヶ条>

1. 朝の光は推奨するが、夜の光(スマホ・PC)は夜行型を助長するので止めよう
(注)朝浴びる光は、コルチゾールなどの覚醒ホルモンの分泌を増加させるが、夜浴びる光は体内時計を遅らせ、メラトニンという睡眠ホルモンの分泌を低下させる
2. 朝食をしっかり摂り、末梢時計(副時計)に朝を教えよう
3. 休日も出来るだけ起床時刻を守り、平日と2時間以上ずれないようにしよう
4. カフェインを含むお茶やコーヒーは、就寝4時間前までに済ませよう

5. 朝から夕方まで運動は推奨するが、夜遅い運動は夜型化と入眠障害になりやすいので止めよう
6. 昼寝をするなら午後3時までに、長くとも30分以内にしよう
7. 明る過ぎる寝室は良くないので、影響が弱い赤色系の電球を利用するようにしよう
8. 寝酒は深い睡眠が得られにくいので止めよう
9. 夕食はできるだけ就寝2時間前までに済ませよう
10. 夕食が遅くなる時は、18時前に分食（主食）を摂り、夜遅い食事は軽い低カロリー食にしよう

いかがでしょうか。自分の生活ぶりを振り返ってみて、気になったことがあったでしょうか。小生は齢相応というか、無茶なことはしなくなっているかなと思います。

もう一つく生体リズムを整える一日の過ごし方というのが見つかったので紹介する。

*生体リズムの調整のためには、食事・睡眠・運動が3大要素とする考え方である。

1. 毎朝決まった時間に起きる～体内時計のずれをリセットできるのは朝だけ
2. 6～7時に起き、起床後1時間以内に朝食を摂る～5時前後から血糖を上げるホルモンが上昇。6～7時に起き、1時間以内に朝食を摂ることで血糖を下げるホルモン（インスリン）の効率が高まり、少ないインスリン量で自律神経のバランスが整いやすくなる。体内時計も活発化し、運動効率もアップする。
3. 朝食には、糖質とタンパク質をセットで摂る～糖質を摂ると血中のインスリンが増え、そのシグナルによって時計遺伝子が動き、体内時計が調節される。さらに、併せてタンパク質を摂るとインスリン様成長因子が分泌され、体内時計の針の調整になる。（注）2と3から食事の中で「朝食」が特に重要であることが窺える。
4. 朝食後～昼食前に軽い散歩をする
5. 12時前後にランチを摂る
6. 仕事中は90分毎に休憩をとる
7. 15～19時に有酸素運動や筋トレをする～この時間帯が最も肺と心臓の働きが活発で、筋肉の柔軟性も高い傾向にあるため、ほとんどのスポーツにおいてベストタイミング。
8. 夕食は18～19時に摂る
9. アルコールを飲むなら20～21時までに
10. 就寝時間は、日によってバラツキがあってもOK～体内時計の調節のためには、寝る時間より起きる時間のほうが重要。ただし、できるだけ夜更かしは避け、早寝早起きの習慣を。良質の睡眠を得るためには、就寝1時間前位までに入浴して体の深部体温を上げ、体温が下がってきたタイミングで眠りに就くのが効果的。

以上のことから、脳にある「主時計」と全身の隅々の細胞にある「副時計」が自律神経やホルモンを介在して連動し、①自律神経のバランスを調節する ②ホルモンの分泌を調節する ③免疫力を高める の作用をもたらしているのだという。ところが、余りにも不規則な生活が続いたりすると、時計遺伝子に異変が生じ、体内時計を狂わせてしまうことになる。その結果体調不良や病気のリスクを高めることになるわけである。

生体リズムを整えるために、規則正しい生活を送るほうが良いと分かっているにもかかわらず、毎日きちんとできることが難しい。その場合せめて週のうち2日でもやってみようとしてもらえればといってくれる学者先生もいる。このテーマは自己責任といえれば自己責任ではある。

劔岳北方稜線上 毛勝山 西北尾根コース

【山の概要】

毛勝山 (◎けかちやま、2415m、富山県魚津市)

(百は日本百名山、◎は日本二百名山、○は日本三百名山)

【日程概要】

7月30日(土)から8月1日(月)の2泊3日。山は31日日帰り。

この山は、日本山学会編「新版日本三百名山 登山ガイド」には「残雪期にのみ登れる山」と紹介されている。難易度の高い二百名山屈指の山と考え挑戦は後回しにしていた。しかし、三百名山登頂を目指すとすればいつかは登らなくてはならない。いくら「アンチ・エイジング」を標榜しジムで筋トレに励もうとも加齢による運動能力・体力の減衰傾向を停止させることはできない。まして、いろいろな用務を理由にジムに行くのも滞るようでは……。少しでも年齢が若いうちに難易度の高い山に登る必要がある。

今年は、残雪期にしか登れない山として3月末に野伏ヶ岳(○1674m 福井・岐阜)、4月末に笈ヶ岳(◎1841m 石川・富山・岐阜)を登った。笈ヶ岳は特に厳しかった。男鹿岳(○1777m 福島・栃木)は3月下旬に挑んだが登山口にもたどり着けなかった。

毛勝山はネットで調べてみると最近は無雪期にもよく登られていることが分かった。谷筋の雪渓を登るのではなく尾根伝いに開かれたルート、「西北尾根コース」だ。

7月30日(土)自宅発が11時を過ぎてしまった。磐越道、北陸道経由で富山県を目指す。早起きだったことや夏の疲れで、運転中に眠気を感じたので、いつもより多く休み、北陸道魚津ICを16時過ぎに通過した。山(登山口)に向かって10分ほど走ったら集落もまばらになり、コンビニがありそうもなかった。いったん魚津ICまで戻り反対の市街地に向かったところのコンビニで翌日の食料を購入した。燃料も補給したかったが、スタンドが見当たらなかった。

県道132号線沿いの片貝キャンプ場を過ぎ一部未舗装の細い坂道をゆっくり走らせ、宿泊予定の片貝山荘に17時過ぎに着く。登山口はさらに数百メートル行ったところに車を置いて橋を渡ったところにあった。札幌ナンバーの車の熟年男性は車中泊し翌日登るとのこと。

登山口を確認し東又第五発電所に併設してある片貝山荘に戻る。山荘はかつて東又発電所の寮だったところで今は魚津市教育委員会が管理していて、予め2泊利用の許可をもらっていた。料金は無料。水と寝具は持ち込み、電気は使えるがトイレはポリ桶からひしゃくで汲んで流す。歯ブラシの水は便器に流すし

かない。登山者にとっては雨・風がしのげればよいので大して苦にはならない。板敷の部屋は4畳半くらいで畳が二枚立てかけてあった。畳を敷き食事と寝る準備をする。片貝川にかかる30mくらいの橋を何度か往復し荷物を持ち込む。サトウのご飯とレトルトカレーを湯煎し夕食とする。

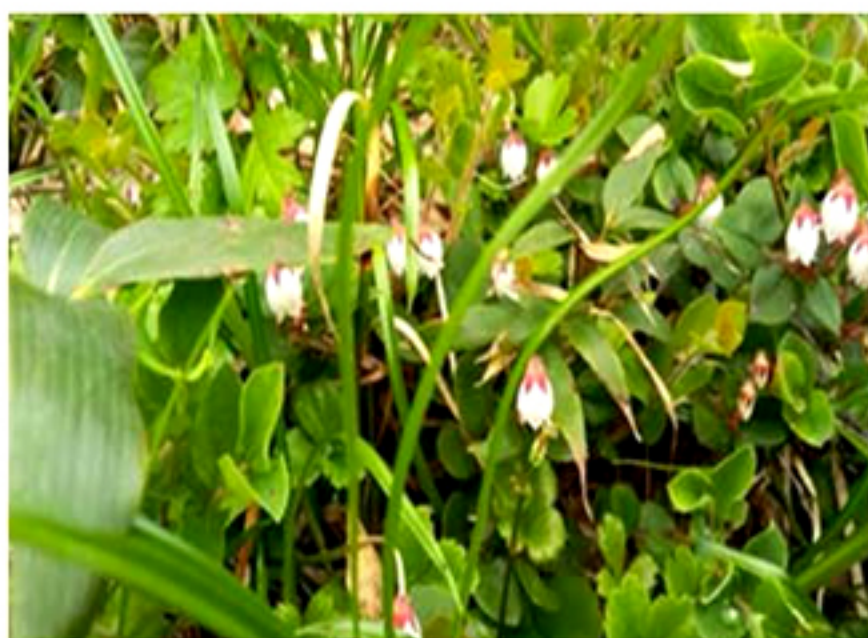
8時半ごろシュラフに潜り込むが発電所に流れ込む水の音がうるさい。

7月31日(日)

3時起床。4時山荘発、登山口手前の橋のたもとには3台の車が止まっている。4:20 ヘッドランプを点けて出発。北海道の人も準備をしていたが先に失礼する。

樹林帯を10分くらい登るとガレ場や木の根が張り出した急登となりロープの設置されているところもある。2時間くらい歩いた稜線で休憩する。若者や北海道の人など5~6人が追い越していった。天気は良く晴れていて樹間左手に立派な山が見える。目指す毛勝山は右手に見えるはずだが樹が茂り探す余裕はない。

比較的なだらかな稜線や小さな池のあるお花畑や草原もある。クワガタに似たクワガタ池の上部には雪が残っていてチングルマやショウジョバカマ、ツガザクラ(?)などが咲いている。下山を始めた登山者とすれ違う。若者たちの身のこなしは柔らかだ。11時過ぎガスが湧いてきて眺望がなくなる。





12:05、誰もいない山頂に着く。7時間45分かかった。

山頂近辺はガスが切れていて寒くはない。剣岳(百2999m)などは見えない。



パンをかじっていたら、仙台に住む孫からのラインが繋がった。小5の女の子だ。他愛ない返信をしたらゆっくりしてしまい、13時に下山を始めた。明るいうちに片貝山荘に着けばよいと思ったので焦らずに時々休みながら下る。14時過ぎに小さなナップザックの若者が登ってきた。身軽に登っていく。自分が最後尾と思っていたが後続の人がいると思うと少し安心だ。登山口に下りる

までには追い抜かれるとは思ったが。

16時半頃に雨が降ってきた。動きが制限されるのでカッパは上だけを着ける。いよいよ最後の急斜面の下りになったところで、木の根や仮払いされた笹、ガレなどのところは滑り、疲れた足腰に過重がかかる。短足で足が地に着かないところもある。最後は足の踏ん張りが利かなくなりちょっとしたところで転んでしまう。その結果、最後の1時間の間に10回くらい転んで、ズボンとカッパは泥んこになった。

雨は止んだが登山口の車に着いたのは19時になってしまった。完全には暗くはないがヘッドランプを使わないギリギリの時間だ。山頂での長めの休憩を含めると14時間40分かかってしまった。汚れたままで車に乗れないので下着から着替えていたら、川が近いものだから「泣き面に蜂」でなく「泣き面にブヨ」で下半身10か所以上刺されてしまった。

片貝山荘に戻り、虫刺されのクスリで処置し筋肉痛の手当ても行う。かゆみは収まったが1センチくらいの赤いしこりになった。

疲れて食欲はなかったが、シャケの缶詰、自家製のミニトマトとキュウリに味噌をつけて食べた。二百名山の中で難易度的には10指に入る毛勝山を登ったことには達成感があり、焼酎の水割りが進んだ。21時就寝、爆睡。

8月1日(月)

5時ごろ目が覚める。足の筋肉がパンパンに張っている。痛みを我慢してストレッチを20分ほど行う。外の橋の上に出てみると空気がさらりとして溪谷の緑もきれいでさわやかだ。絶好の登山日和だ。

自宅出発時は毛勝山のほかに近くの富山・岐阜県境の白木峰(○1596m)も登りたいと思っていたが、戦意喪失、ゆっくりと1日かけて帰宅することにした。

毛勝山は2415m、標高差1714m。安達太良山は1700m、奥岳からの標高差760mと比べれば、毛勝山14時間40分の山行も自分なりに納得する。

日本三百名山、残り28山。まだまだ最終コーナーを回ったとは言えない。いずれも二百名山の北海道日高山脈のカムイエクウチカウシ山(1979m)や北アルプスの赤牛岳(2864m)、南アルプスの策ヶ岳(ざるがたけ2629m)など難易度の高い山が残っている。

体力・筋力の保持に努め、あと4年ぐらいで全山登頂を達成したい。クリアすべきハードルは高い。

令和4年8月 NO109 アンチ・エイジング 山旅遊人