

第 62 号
平成 26 年
1 月

HPに 創刊号から
連載中

もう一つの道

情報は、うのみにせず、注意
深く徐々に試してください。

山田整骨院
熊本市中央区出水 4-25-1
096-364-7611

<http://yamadasu.com/>

[熊本交通事故, 山田整骨院](#) [検索](#)

<http://www/jiko-kumamoto.net/>

断食登山は楽しい

溝部 国光

月刊西医学 昭和 37 年 8 月号

健康維持のため、年に一回か二回の断食を行うことは非常に有意義であるが、断食を家庭で行うのはなかなか困難だ。よっぽど意志の強い人ならともかく、私のような俗人にはとても実行困難。そうかといって、断食道場へ行くのもなんとなく気が進まない。そこで、いろいろ考えたあげく、山の中で断食することを思いついたのである。

私はもともと登山が大好きで、暇をみてはあちこちの山に登っていたのであるが、登山の際には荷物の重いのが大変苦勞であった。しかし、必要な装備は必ず持っていかなばならぬ。装備の省略は自殺行きに等しいからだ。登山装備の中で、雨具と防寒衣だけは、これは絶対に欠かすことはできない。しかし食料品はなくても行ける。三日か五日、あるいは一週間位は、食わなくても行動できる。私はそういう自信をもっていたので、結局の所食料品抜きの断食登山という次第になったのである。断食をやるにも、ただ寝ころんでいたのでは面白くない。食わないで、他人と同様、いや他人以上に活動してこそ、最高の面白さがあるのである。私は苦行のために断食するのではなく、楽しむために断食、そして山に登りたいと思うのである。

さて、第一回の実行は南アルプスと決めた。行程は、鳳凰三山から甲斐駒ヶ岳の縦走で、途中仙丈嶽に立ち寄り、全日程三日半の予定である。たしか七年前の七月であった。

はじめての試みであるから、念のために非常用食料だけは持参した。これはそば粉を約 500 グラムであるから、ほとんど重量に影響ない位である。しかし、これは遂に手をつけずに済んだ。そして三日半の断食登山は無事に、極めて快適に過ごすことができた。

私はこれを、だれにも知られぬように、こっそり実行する予定だったのだが、私の断食登山が、他の人々に対してなんらかの参考になるかも知れないので、山小屋につくと、まず第一番に私の荷物を開き小屋の主人に点検させ、私の趣旨を話しておいた。どの山小屋においても、非常に興味深く、あるいはまた奇異の感をもって私の話をきいてくれた。下山後、駒ヶ岳神社に立ち寄ったところ、かねて知り合いの神官伊藤氏が、私の話をきいてすこぶる感激し、大いに賞讃してくれたが、私自身はくすぐったい思いであった。別に賞讃に値する程のことではなく、何でもないことなのだ。苦行ではなく、楽しいことなのだから。

その後、南アルプスの各山々に、たびたび登ったので、山小屋の人々の間には少しばかり有名になってしまった。ただし、私は名前を誰にも告げないので、人々は私のこと

を仙人とか、あるいは不思議な登山家という風に称している。仙人などといわれるのは心苦しいのだが、私も少しばかり茶目っ気があるから、「何を食べるのですか。」と問われれば、「霞を食うんです。」と答える場合が多い。

人々はよく私に質問する。「おなかはずきませんか。」と。これは実に愚問だ。何日間も食わないで、腹が満腹になる訳はないではないか。ほんとうに愚問だ。しかしながら、こういう愚問を発するのは、現代の常識としては当たり前のことともいえよう。「腹がへっては戦ができぬ。」と思うのが常識だ。

私自身の体験では、三日間ぐらいなら普通人なみに活動できる。それも、登山という重労働なのだ。まあ、五日間ぐらいまでなら快適な気持ちで行けるだろう。私はまだ五日間のをやったことはないが、大丈夫という自信はある。一週間を越えると若干くたびれることであろう。

私は現在、どこの山に登るにも断食であり、断食登山を当たり前のごとく考えている。昨年は、北アルプスの槍・穂高縦走に際し、徳本峠越えて上高地に入った。徳本峠は有名な永田徳本先生（戦国から徳川初期における漢方の大家）ゆかりの場所であるので、かねてより一度訪れてみたいと念願していたのである。

断食をした場合、断食終了後の食事に注意すべきことはすでに常識となっており、数日間は漸増食しなければならぬのであるが、私はその常識を無視して、下山後には直ちに平常食をとっている。この時の食事は、何を食ってもすばらしく美味だ。こんな楽しい食事は滅多にあるものではない。

昔から修験道行者の食料は、一日にソバ粉150グラム位のもの、ただそれだけである。私も、長期にわたる登山の場合には、それに似たものを用いることにしている。軽くて便利だ。かりに十日分でも僅かに一キロ半ですむ。普通の人々の食料だと、十日分では大変な重量になる。そんな重いものを背中にかついで行くのは、ほんとうにバカバカしいことだ。ヒマラヤなどに登る連中は、数十人の人夫をやとって荷物を運んでいるが、御苦労なことである。私なら二三ヵ月分の食料は自分一人でかついても行けると思う。もちろん、荷物は食糧だけではないが、長期になればなるほど、食料の占める割合が多くなる。

私は断食登山をおすすめする訳ではないが、こういう可能性があることを知っていれば、登山の食料を極端に切り詰めることができるであろう。荷物を軽くすれば遭難の危険も少なくなる道理である。断食でも、山の醍醐味は最高に味わえるのであるから、バカバカしい荷物はなるべく減らしてもらいたいものだ。ただし、空腹を苦しいと思う人は、私のいうことに合点が行かぬだろう。私は空腹を楽しく感ずる。食わないことが 楽しみなのだ。

あ と が き

私は こんな変わった話が大好きです、常識にとらわれない柔軟な発想がおもしろいと思います。断食登山は断食療法が基になっています。ソバ粉の代わりに生玄米粉一合で1日分になります。