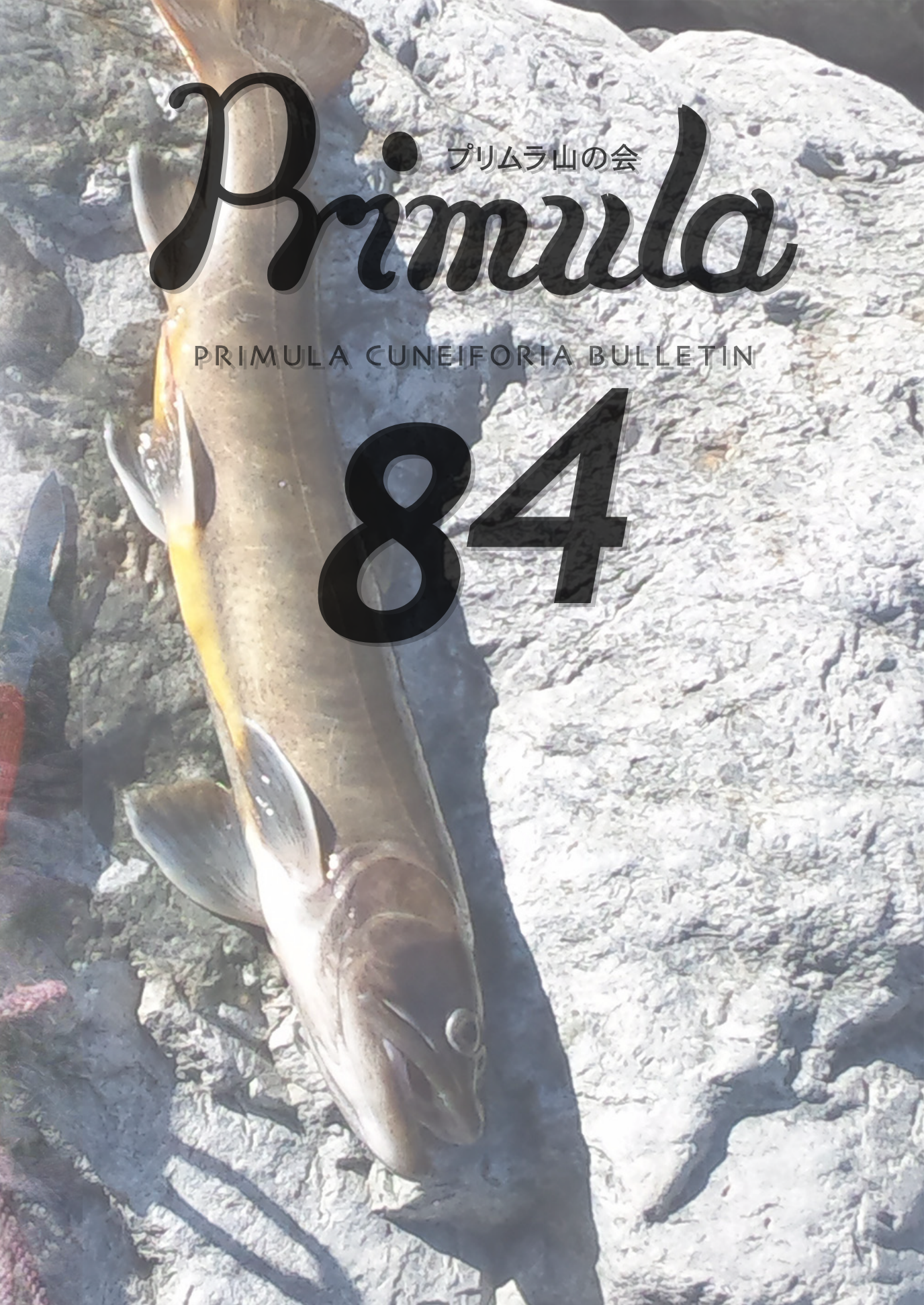




● プリムラ山の会

Primula

PRIMULA CUNEIFORIA BULLETIN

84

Contents

クローワール・・・・・・・・・・・・・・・・	002
In A Shot (岡 孝雄)・・・・・・・・	003
84 号特集 山で失敗した(食べた)最悪の食事・・・・・・・・	004
今シーズンの山スキー(後編) (北原 浩平)・・・・・・・・	005
2 回目の一ノ倉南稜 (平 真里)・・・・・・・・	007
貸し切りの奥西河内溯行 (初鹿 裕康)・・・・・・・・	009
中黒部源流に山旅 (北原 浩平)・・・・・・・・	010
景色を見ながら！ (初鹿 裕康)・・・・・・・・	012
なほみさんのいつまでやってんだ全くクライミング日記	
ちょっと病気編 (水野 奈保美)・・・・・・・・	015
山行一覧 (2011 年 5 月～8 月)・・・・・・・・	019
編集、後記・・・・・・・・	020

クローワール

仕事も山も一旦休憩することになった。

これまで、いつでも休憩ができるように、そうなっても悔いを残さないように、と思って
いた。そして、昨年末の知床縦走は、休憩前の最後の大きな山行と予感していた。

気力、体力さえ充実していれば、いつまでもトライできる山と違って、こちらのほうは、
そうは行かない。きっと、生活もガラッと変わるだろう。

子育てはそんなに楽なものじゃないという人もいるけど、子供を産んでも、山を続けてい
る人は、大勢いる。確かに、最初のうちは、ハードな山行は難しいかもしれない。でも、
一緒に山に登るという楽しみもできるかもしれない。田部井淳子さんだって、子供を産ん
で、あの時代に、あれだけハードな山に登ってきた。何か違った自分になれるかもしれな
いし、もっと強くなれるかもしれない。

だから、ちょっと楽しみでもある。

正直、仕事と山と育児を平行してやっていけるのか、全く見当がつかない。

全てのレベルを少しずつ落とせば、なんとかなるかな？と、少し楽観的。

甘かったな、と思うかもしれない。でも今は、山を辞めることは微塵も考えていない。

まずはできるところから。

とりあえず、体力回復が第一歩。

そういえば、この間、会った助産婦さんは、山屋だという。旦那さんもクライマーという
ことで、今では娘と一緒にクライミングや縦走を楽しんでいるという。

出産したからといって、山をやめる必要はぜんぜんないと言われてしまった。

諦めさえしなければ、細々とでもトレーニングを続けていけば、山は続けられる。

でも、やっぱり、両立には、周りの助けや、理解は必要不可欠だ。

これからは、どんどん人に頼って、助けてもらって、山も育児も仕事も、がんばっていけ
たらと思う。

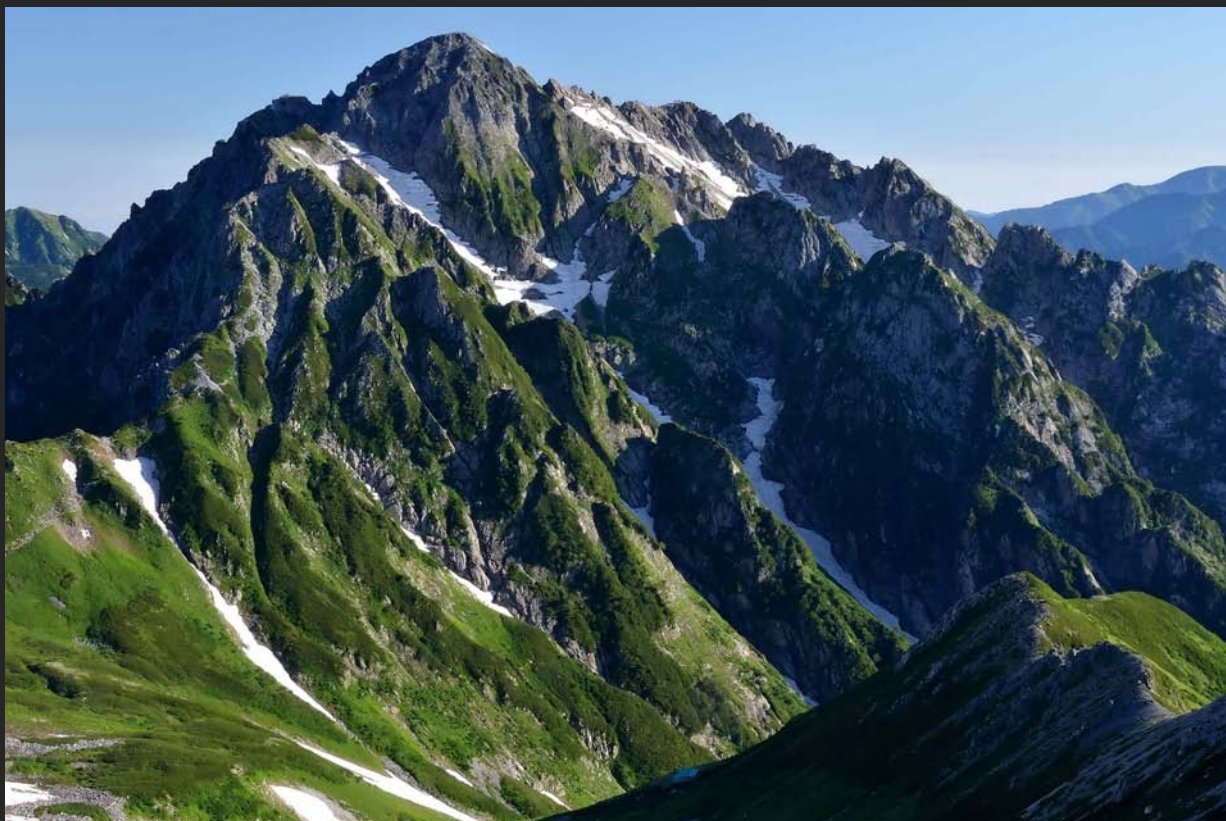
プリムラの皆さん、これからも、どうぞよろしくお願いします。

温かく見守っていただければ、ありがたいです。

E. I

In A Shot

by Takao Oka



劔岳・盛夏

雷鳥沢の天場を2:00に出発し別山に。どうにか夜明けに間合った。好天は予想していたがその期待に応えてくれる爽快な朝だ。予定していた硯ヶ池の残雪・スプーンカットの撮影。黎明・日の出・逆光と、太陽の高さが創る光の色を中心に撮影した。鹿島槍が雲に被われたのを機に、反対側の劔岳の撮影に入る。以前の経験より、別山からの劔岳は日の出の時刻は赤くなりすぎ夏の雰囲気は出ない。ある程度影の出るのを待って、立体感と大きさ・爽やかな夏の劔を意識しつつシャッターをきった。

そろそろ飯でも食うか。コーヒーを沸かしパンをかじる。積雪期の赤谷・小窓・八ッ峰・源次郎の尾根、東面のクライミング。過去にプリムラの面々が足跡を残した幾多の山行に想いをめぐらし、深く煙草を吸い込む。片手枕で横になり、ぼーと眺める劔岳。時たま何人かが通りすぎるが、静かな時間が流れていく。至福のときである。

84 号特集 山で失敗した(食べた)最悪の食事

その(1)ココナツミルクを入れすぎたタイカレー。

その(2)ごま油は私が持つくねって言ったクセに、すっかり忘れた。「え〜ダメだよ、困るよ忘れちゃ！」と激怒してた食当さんは、肝心の主菜を忘れていた(何になったのかは忘れた)とかいう、ふる〜い話しかないなあ(M)

不味かったものって難しい。鋸尾根で食べた秋刀魚の炊き込みご飯かなあ(笑)。

あとは、ネパールでカリフラワーを2週間食べ続けた後、カリフラワーが食べられなくなってしまった。

今でも苦手で、あれ以来、自分で食材として買ったことがない。(I)

食に関しては文句は言うけど、無理してでも基本的には食べるのが山や。腐ってなければね。

昔、乾徳山の途中の小屋が商売していたころ、キノコ入りラーメン5人前注文したら、「すみません6人前出来ちゃいました」って、のびたラーメンが汁少なめで、出てきた。お湯を貰って汁を増やして食べました。昔の人間っておおらかだったよねえ。(H)

幸いなことに今までそんな目には遭ったことが無く、いつもおいしく頂いています。

が、そんな事態に陥ることもあり得るので、対処法などを教えて頂けたらと思います。

そういえば、テン場の水が涸れていて炊事が出来ずに乾き物だけなんて事もあったけど…(N)

雷鳥沢でつくった朝食のしょっぱい煮麺。

同行の2人からかなり文句がついたが、原因は水--テン場で汲んだ--だった。行動用として持参した水がしょっぱくて飲めなかったのだから。

室堂で汲んでおいた水を恩着せがましく差し出すつもりだったのに、一ノ越山荘の自販機でジュースを買っていたわけ。(T)

今回のお題はどうやら私が主役になるかも…。

ところが私も迷惑千万の食事に遭遇した事があります。

それは、今から15年位前の話である。春の八方尾根から唐松に登る途中の出来事であった。パートナーはT君で少しばかりエキセントリック系で、そのT君が今夜の食事の担当だった。ところが今夜の食材を忘れ、彼の非常食のラーメンを食べる破目になった。

普段でもラーメンはあまり得意な方ではないのに、夜がラーメンのみとは…？もう二度と経験したくない寂しいテントの中での夜だった。(Y)

今シーズンの山スキー（後編）

北原 浩平

猿倉台地のテン場にて（小日向山）



至仏山頂からの燧ヶ岳（至仏山）



【その1】 北ア:小日向山

猿倉～猿倉台地～小日向山(往復)

日程:2011年4月29日(金)

メンバー:北原、山里、初鹿、西本

前夜行の初鹿・山里組とは別チームの北原・西本組は、早朝3時半に東京を発ち中央道を豊科へ向かう。予定通り8時には猿倉を出発し、先発のまつ猿倉台地へ着くが、天候はイマイチ。今日は4人で小日向山へプチスキーツアーとする。西本さんは初山スキーである。

登りつめていくと上部はかなりの強風で、小日向山頂でもクラストしている。今シーズン、この山の北斜面でガイド等の3人組が雪崩で亡くなっている。西本さんは20年ぶりのスキーとのことだが、SAJ2級の腕前で、初山ス

キーを無事にこなしている。夜テントで聞いたラジオは「白馬大雪渓で雪崩で死者」と報じている。

【その2】 上越:至仏山

鳩待峠～至仏山～ワル沢～鳩待峠

日程:2011年5月1日(日)

メンバー:北原、山里、初鹿、西本

天気は好転せず転進する。5時間かけて猿倉から鳩待峠へ車で移動する。鳩待bcでも夜は雨だが、翌早朝はなんとか雨はやんだ。登るにつれ次第に視界は開けてくる。飲みすぎのせいか、山ちゃんが遅れている。山頂では尾瀬が原の向こうに、ぼーっと燧ヶ岳が見えている。ワル沢を一気に滑り降りる。西本さんは楽しめたのだろうか。



ババ平でやっと槍ヶ岳が見える（槍ヶ岳）



槍穂（槍ヶ岳）



槍沢と大喰岳東斜面（槍ヶ岳）

【その3】北ア：槍ヶ岳

日程：2011年5月5日（木）～7日（土）

メンバー：北原・ほか1名

平組と入れ違いに上高地に入る。初日はババ平までだが、荷も重く横尾までが遠い。スキーヤーやボーダーとすれ違う。二日目は5時間かけて槍ヶ岳肩の小屋へ登る。天気がよく、暑いくらい。槍穂を眺め、のんびりしてから、槍沢を滑り降りる。今日滑る者はほとんどいなくて斜面をひとりで独占している。ゆっくり降りても1時間でババ平だ。上部からガスが追いかけるように降りてくる。三日目はの

んびりと上高地へ下る。

【その4】富士山：大沢

日程：5月21日（土）

メンバー：北原・外1名

これまでの富士山はいずれも富士宮ルートだったから、今年は吉田大沢を狙う。好天に恵まれたが、寝坊した出遅れがたたき、標高3200mあたりから滑り降りた。気温も高く危なげなかった。4時間かけて登って、滑りはほんの20分だった。来年はぜひ山頂からだね。



シュプール（槍ヶ岳）



3200m から下界（富士山）



滑降終了点から吉田大沢（富士山）

2 回目の一ノ倉南稜

平 真里

日程:2011年7月2日
 山域:上越・谷川岳一ノ倉沢
 メンバー:K.I.、平

谷川岳登山指導センター(05:10)--マチガ沢出合
 (05:30--05:50)一ノ倉沢出合(06:00)--テールリ
 ヅジ取付(06:40)--南稜テラス(08:00)--(11:00)
 終了点(11:15)--南稜下(14:00)--テールリヅジ取
 付(15:10)--一ノ倉沢出合(16:00)--谷川岳登山指
 導センター(16:40)



一ノ倉沢出合から

前日夜新宿駅で合流して、谷川岳へ向かう。梅雨入り以来、雨続きで天気は期待できなかったが、とりあえず現地で判断することに。ベースプラザで仮眠。

翌朝4時半起床。予想外の晴天で判断に迷うことはなく、5時にベースプラザから歩き出し、一ノ倉沢出合に6時ごろ着く。ハーネス、ヘルメットを装着して出発。今年は残雪が多いようで、雪渓は出合の橋のすぐ前まである。雪渓通しにテールリヅジまでたどり着けた。



南稜から1ピッチ目

難なく雪渓からテールリヅジにわたって、登りだし。晴天と久しぶりの本番に少しバテて、遅れつつ後を追う。中央稜の取り付きに着くと、荷物をデポしてひと休み。1パーティ、南稜を登っているのが見えたが、ほかは誰もいない。

南稜テラスに着くと、先行者のビレイヤーがいた。セカンドがあがるのをまって出発。

1P目 平。チムニーの手前でいったん切るから、と宣言して登り始める。短いのですが、ビレイポイントについた。

2P目 Iさん。1歩目のガバに手が届かないから、とザックを下ろして登り、チムニーを抜けたところでザック引き上げ、さらに先まで登って通常の2ピッチ目の終了点まで。私はセカンドの気安さで、ザックを背負ったまま足を突っ張り、ずりずりと体を押し上げた。あとは、昨年リードしたフェースなので安心して登る。



3P目 ザイルを畳んで歩き、ハングの下に出る。

4P目 平。ハングを左に回り込み、懸垂支点でピッチを切る。もう少し上まで行けば、テラスがあった。

5P目 Iさん。階段状の岩場から、馬の背リッジへ。左右どちらに登ろうか迷うと、右の黄色いシュリングがある方、と指示が降ってきた。右へまわると、すばらしい眺めだった。

6P目 平。4P目で短く切ってしまったために、垂壁のはるか手前がビレイポイント。不安をいだきつつ、ピンがベタ打ちだから、と唆されて登ることに。忠告に従って、出だしの階段状では、支点到ロープをかけないで進み、垂壁の手前。昨年、水が流れていた垂壁は上部が少し湿っていた程度だった。支点到ヌンチャクかけまくって登り、終了点が見えようというところで、怖くなってA0。しばらくヌンチャクにぶらさがって、あれこれ試した挙句、体を捻って前の足を突っ張り、ちょっと体を持ち上げたらマントル気味に無理矢理這い上がる。疲れた…。フォローを引き上げにかかる。Iさんも、最後に滑った。オポジションで抜けようとしたら、足が外れたそう。私のインチキもこれで許されるだろう。(A0は許しますがぶら下がってはダメです:編集注)

ゆっくり休憩して、Iさんは仕事の電話などして、下りにかかる。左にトラバースした先のルンゼに懸垂支点があった。ルンゼ通しに下りると、驚くほど早く3ピッチ目の草付きが見えた。もういくらもない。が、チムニーの先で、ロープを回収しようとしたときに引けなくなった。どうしても動かないので、ギアを装着している私が登り返しにかかる。安定した場所につくたびに、ロープを引くがいつこうに動かない。せつかく登らなくて済んだチムニーも、仕方なく登る。天気は怪しくなってくるし、下から怒声かとぶので、追いかけるように懸垂支点までたどり着いた。どこにも引っかかる箇所はなかったから、引けなかったのは、ロープを下ろす向きだったか。懸垂し直して、もとの位置に戻り無事回収。

さらにロープを出してもらって、最後はトラバース気味に中央稜の取り付けに戻る。15時をまわっていた。余計なことでロスした時間は1時間くらいか。

テールリッジを下り、雪溪の手前で懸垂下降。雪溪に下り立つと、私だけアイゼンをつけて下って、一ノ倉沢出合。交通規制中は、出合とベースプラザ間でバスを走らせているというので、試しに乗ってみようとしたが、すでに満員だった。最終バスが出たあとゆっくり休憩して、ベースプラザまで戻った。

貸し切りの奥西河内溯行

初鹿 裕康

日程:2011年7月16日~18日

メンバー:小堀、初鹿、山里、西本

〈コースタイム〉

7/16 晴 榎島(9:09)--取水口(12:13)--下砂沢(13:07)--北沢出合(14:57)

7/17 晴 (5:16)--上砂沢(6:37)(7:07)--西河内(8:36)(8:56)--大滝下(10:08)--大滝上(12:18)--前岳への沢(12:47)--荒川小屋への沢(13:08)(13:30)--荒川小屋(14:46)

7/18 曇 (4:47)--大聖寺平(5:16)--小赤石岳(6:27)(6:40)--赤石岳(6:56)--富士見平(8:26)(8:37)--赤石小屋(6:56)--榎島(12:04)



36cm 位かなあ

前日に畑薙ダムの夏期バス発着所の駐車場泊。朝起きてみるとうバス発着所に行列ができています。始発は8時だったはずなのだが、臨時が出ているようだ。結局早く並んで予定通りの8時のバスに乗ることが出来ホッとす。榎島から千枚岳に向かう釣り橋を渡り、しばらく登山道を登り途中の林道から取水口へ。取水口、イメージで高巻きかと思って送電線の巡視路沿いを上がって行くがどうやら違う感じ。結局、戻って取水口まで行ったらあっさりと登ることができた。ここで沢シューズに履き替え。徒渉しながら行く。

何度か徒渉を繰り返し、山ちゃんいつも最初は速いなと思いつつ、ふと眼を上げると5mほど先にいた山ちゃんが、紙のような顔をして目の前の水中の岩に座っている。どうやら徒渉に失敗して足を取られて流されたらしい。紙のような顔って注文の多い料理店(宮沢賢治)で書いてあったが、実際には初めて見た。ほんの5mも流されてないけど泳げない山ちゃん的にはショックだったようだ。

しかし気温は高い。後は時折お助けひもを使いながら難なく北沢出合に着く。テン場に到着して、二股の高台にテントを張って私は釣り。二人は焚火と晩飯の用意。

釣りは1時間くらいで5匹釣れて満足。釜があまりなかったけどよく釣れた。塩焼きにして食べるが、焚火をしてると暑いので、焚火から離れて食事。沢でこんなことあまりないよね。

翌日結構沢の脇に踏み跡があるので、その辺を歩きながら遡行を続ける。テン場の近くには魚がいそうな、あまり大きな釜がなかったの、上砂沢での休憩時に釜を見つけたので竿を垂らす。ニジマスのようなイワナがあっさり釣れた尺ものです。スゲー。

ルンゼの手前の連爆斜めで滑るかもということで、ザイルを出して山ちゃん突破。山ちゃん八の字の結び方を忘れてしまって焦る。わからなかったらブルーインでいいのに。

大滝は手前の左側の飛沫がかかるルンゼから巻く。5m位登ってその先ザイルを出して山ちゃん先行。ルンゼといっても倒木が落ちてきているのでまたいだりしながら登る。右からも巻けそうだがどろどろで嫌らしそう。1ピッチ伸ばせば何とかなるが2ピッチ伸ばす。そこから踏み跡をちょっと上がって右にトラバースするが、まだ滝途中。さらに踏み跡を上に登って左にトラバースして滝上に。

あとは荒川小屋へ向かう沢をきっちり詰めていく。多少這松がかぶっているところもあったが、沢の詰めとしては、あっさりとした感じで、荒川小屋の水場に出た。

小屋に「素泊まり、寝具なし」と言ったら、3階か別館どちらでもいいです、別館は自炊場もあります、というので別館にする。別館は物置小屋と書いてあるが冬期小屋で、しかも新しい。貸切です。感じのいいところを貸切で正解でした。イワナは蒸し焼きにして、山ちゃんがガンガン食べてもなくなるくらい、の大きさでした。

最終日。早起きして赤石岳アタック。まあ、頂上まで行けてよかったね。赤石岳は結構な人数の人がいた。下りも嫌になるころ榎島。30分ほど後のバスに乗れたのでちょうどよかった。帰りは無料の風呂の予定だったが去年改装されて有料になってしまっていた(500円)。台風が接近中で東名の下り方面通行止めの個所もあったが、無事帰京出来た。

黒部源流に山旅

北原 浩平



太郎平から槍

山域：北ア 北俣岳・黒部五郎岳・三俣蓮華岳・鷲羽岳・祖父岳

日程：2011年8月14日(日)折立～太郎平bp

15日(月)太郎平bp～北俣岳～黒部五郎岳～黒部五郎小屋bp

16日(火)黒部五郎小屋bp～三俣蓮華岳～鷲羽岳～祖父岳～雲の平bp

17日(水)雲の平bp～薬師沢出合～太郎平～折立

メンバー：北原・ほか1名

初日

東京を午前3時30分に発ち、上信越道から北陸道と立山IC経由で9時すぎに折立へ着く。駐車場がほぼ満杯なのに驚く。なんとか隙間をみつけて無事駐車できた。暑い登り道だが4時間弱で太郎平へ。テン場も満員である。

二日目

太郎平から槍が見える。なだらかなトレイルを北俣岳へ向かう。スノーシーズンにはスキー三昧の斜面である。黒部五郎の登りからガスが立ち込めたが、山頂からカールは眺められた。カールの巨石群はなかなかのものだ。五郎小屋に着くや否や雨が降り始め、濡れながら TENT を張った。

三日目

なんとか雨は上がっているが、天気は悪い。三俣蓮華の登りからガスの中へ。山頂からはなんにも見えなく残念。しょうがないので三俣小屋でうどんと焼そばを喰らった。鷲羽の稜線ではときどき風でガスが飛ばされ視界が

開けるが、槍穂を望むことはできなかった。黒部源流のコルを越えていくと天気が持ち直し、祖父岳からは晴天になる。雲の平の向こうに薬師岳、そしてオートルートの五色が原あたりまで見えている。水晶岳も美しい。テン場でシュラフを日に当てていたら、まだ午後2時だというのに天気が悪化、また雨だ。

四日目

今日は朝から雨。合間を縫って撤収する。展望は利かないが、雨の雲の平もなかなか美しい。ちょっとした悪路を薬師沢出合まで下るとエメラルド色の黒部川である。小屋がほん



黒部五郎のカール

とに出合のうえに建っている。雨のなかを太郎平へ上り返し、冷えた体をうどんで暖めた。折立へ下り始めると雨があがった。

帰路は奥飛驒から松本経由で中央道で東京へ向かった。

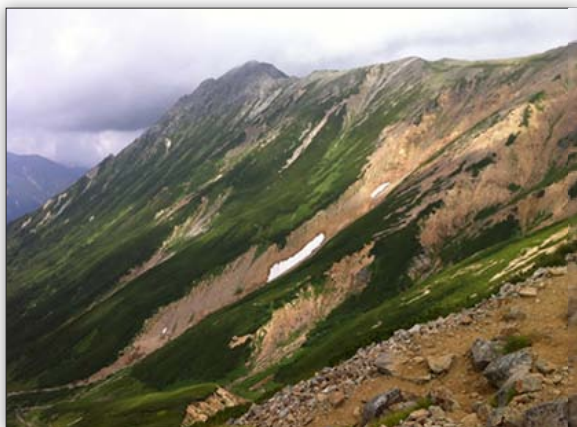
こうしてみると、縦走登山ってあまりやったことがなかった。このルートは変化があって楽しめる。日本を代表するトレイルのひとつだなと感じた。



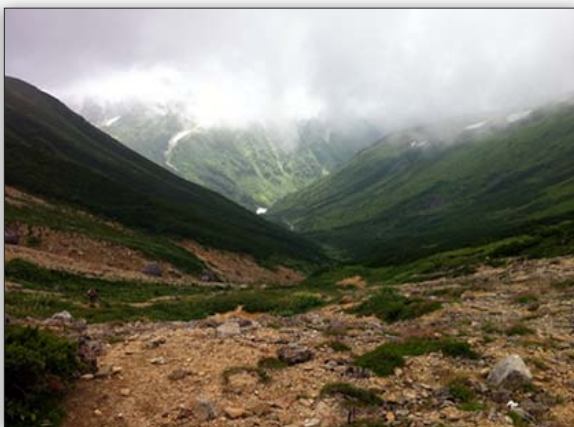
鷲羽池



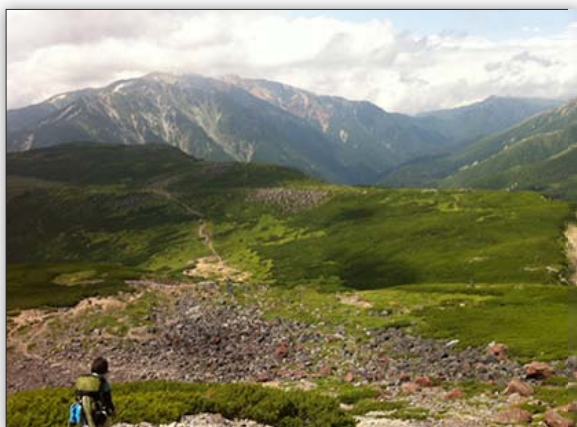
鷲羽岳の下り



水晶岳方面



黒部源流域



薬師岳と雲の平



薬師沢出合

景色を見ながら！

初鹿 裕康



第1回TOKYO成木の森トレイルラン

5/22 先週の城山から高尾山へのトレランでなんだか左のふくらはぎに張りが残っている様子。無料で足にシールを貼ってくれるという、マッサージのところで「疲れたまっていますねえ、無理しないで」と言われる。ゲルマニウムかなんかのシールをふくらはぎに張ってもらうが、服の上からなので、何だかなあ。

トレラン用の真っ赤なゲルフジがだいぶヘタってきた。距離はさして走ってなく、底も減っていないのだが、つま先あたりがヘタっている感じ。そろそろ買い換え時か…。

コースは今年1回限りのレイアウト。来年からは、高水山、黒山、棒の折の25kmコースへと変更するらしい。

軍手必携らしいので、失格になると困るので背中にポケットがあるRUNシャツを着ていく。給水地点は5kmに一カ所だけあり、往復で2回の給水がある。体重をこれ以上重くしたくないので、ウオーターバックは背負わないことに決めて、(距離が18kmなので)持ってこなかった。しかし、前日の予報だと気温があまり上がらないはずだったのだが、太陽がじりじりと暑い。万が一のどが渴きそうになったときに備えて、パワージェルの梅味を買って背中に忍ばせる。送迎バスに乗りきれなかったとかで、スタート時間が15分遅れる。スタート地点で待っているが、ロードレースと違って、早くから

並んでいる人は少ない。とりあえず一番前に並んでスタート。コースは上成木のバス停近くをスタートし成木川沿いの林道を(馬乗馬場までは、ほぼアスファルト)の道を上がる。これが結構な登りで、しかも平地が少ないので歩いている選手も散見される。何とかアスファルトの道は歩くまいと踏ん張って走る。結構暑く息が切れる。ここは辛いです。ここで、ずいぶんと選手が分散されていくようだ。アスファルトの道が終わって、砂利の林道が上がったところが給水。塩を舂め、水を2杯飲んで、トレイルに入る。最初は結構気持ちよく走れたが、黒山の登りと棒の折の登りなどの登りは基本的に走れない。走れないから飲みやすいと思い登りの途中でパワージェルを飲むがまずかった。トップとすれ違って、意外とあっさり、棒の折山頂折り返し。後は下りなので気持ちよく走りたいが、落ちていくようにはなかなか走れません(^;)。黒山を登り返し再び給水所。ここから先は小沢峠の方へトレイルを走る。この辺結構気持ちよくスピードを出して走れる。小沢峠の手前一カ所ロープが張ってあった。最後ちょっとアスファルトに出てからゴールへ向かう。ここでラストスパート、結構気持ちよく走れました。18kmも短く感じたレースでした。

第1回TOKYO成木の森トレイルラン

出走者数:384名 完走者数:380名

85位 1時間38分08秒

年代別1位なら表彰してもらえたのに、さすがにトレランでは勝てません。ちなみに年代別3/52でした。

第25回

日産カップ神奈川 トライアスロン大会

6/12 久しぶりの追浜。日産工場。オリンピックディスタンス。

さてさて、とっても美しい(^_^;)横須賀湾。最近SWIMのコース取りが悪い傾向にあるので、今回はヘッドアップしてなるべくコースを見極めながら泳ぐ。結果SWIMは30分。まあまあか。

BIKEは平均30KMを目標に日産のテストコースを6周。何がめんどくさいかというとサイクルメーターがあるとはいえ、周回を数えるのが面倒。メーターもあまり信用できないし…。RUNは700M位先に同年代の選手が走っているの、目標にして頑張る。3位以内に入れば賞状くらいもらえるらしい。最後の3週目で2人抜いたので3位くらいの目もあるかと思ったけど甘かった。

BIKEが思ったより遅かったのでショックだった。平均30kmじゃ遅かったか。33km位のつもりで走らないとこのコースでは厳しい。もっと頑張ろうと思えば頑張れたかな？でも順位としてはBIKEで20位くらいしか落ちてないんだけどなあ。全体の3分の1以内がショートのレースの目標なので、いいことにしよう。SWIMが速かった(久しぶりに30分切れたし)から、これもまた良しとしよう。

3種目全てもうまいことがなかなかないから、また頑張ろうと思っちゃうんだよね。

第25回 日産カップ神奈川トライアスロン
参加324人 完走 317名
SWIM(1.5km) 27:25 115位
BIKE(40km) 1:26:48 171位 1:54:13 134位
RUN (10km) 44:27 60位 2:38:40 総合91位
年代別 5/26

2011 西武園ゆうえんちアクアスロン

7/9 子供と一緒に走るペアのレースと、個人のレースに同時エントリーできるので、距離も短いので両方申し込む。しかし、レース2本って意外ときつかった。まずは子供メインのレース、親子ペア。でも、小学生4～6年生のカテゴリは結構、力の差があるよね。ゴールは同時にゴールしなければいけない。流れていない流れるプールでSWIM200m。人数が少ないのでバトルもたいしてない。子供蹴飛ばすわけにはいかないし。でも、自分の子がどこにいるかすぐにわからなくなってしまう。足がつくので立ってもいいのだが、見

渡してもどこにいるのかわからず、仕方がないので先に行って待っていることにする。どうやら2位で上がってしまったようだ。自分のウエアと靴を履いて待機。1～2分たってからやっと上がってくる。後ろから2番目くらいかなあ。水泳のスクールでは200mなんて泳がないもんね。ここからRUN2.4km。遊園地の中の結構アップダウンの激しいコースを2周。子供は結構疲れているのだが、手をつないで引っ張るようにして走る。落ちてくる選手も当然いるので、最後ゴール手前で一組抜いて何とか3人抜きゴール。

ゴールして5分後に自分のレース。汗の引かないうちに再びトランジットエリアに荷物を置きに行く。汗の全く引かぬままSWIM700m。結構しんどいですう。まあ、水の中だから涼しいけど。最初ちょっとバトルがあったけど、後は結構スムーズに泳げた。ナンバーが入ったシャツの着用義務があるので着ないとならないのだが、前のレースでかなり汗をかいているので重い。身体も重いし、RUNの切れが悪かった…。

その後、アワードパーティを終え、西武遊園地で遊ぶ。



ゴール

流れるプールで親子手こぎボート競争をやっていたのでエントリー。100m手こぎで2人乗りボートを漕ぐ。ダントツで優勝して、入場券をペアでゲットしました。しょぼいなあ。

2011 西武園ゆうえんちアクアスロン

親子ペア(小学生4~6年生)

【Swim200m - Run2.3km】

参加 14組 完走 14組

初鹿 裕康/初鹿 こはく

SWIM(0.2km) 4:33 2位

RUN (2.3km)15:45 9位 20:18 総合8位

一般B 参加 71人 完走 71名

SWIM(0.7km) 12:54 38位

RUN (3.4km) 16:39 24位 29:33 総合28位

久しぶりの全身持久力測定

8/2 東京体育館の全身持久力測定。なんと5年ぶりだった。結構予約が大変で電話予約なのだが、なかなか電話が繋がらず、コンサートのチケット取りのような感じで電話をかけ続けると18:00の枠が取れた。一緒に行くはずだった小堀さんは残念ながら取れなかった。

さて当日、結構緊張する。心電図、肺活量等々図って異常がなければトレッドミルで測定。測り方もいろいろあるようでどんどん速くなっていくとか、傾斜が強くなっていくとか、の方法があるのだが、10分くらいで終了するのが(走れなくなるのが)適切な方法らしい。僕は山岳なのでいつも傾斜が強くなっていく方法をとられる。超きついマスクをつけて、血圧計、電極をつける。トレッドミルの上に立って4分間の安静、時速1kmから始まる。最初はほんとにゆっくりなので歩いて行くのだが、だんだん傾斜が強クスピードも上がってくるので、徐々に後ろに下がってしまう。頑張って前に戻ろうと努力するのだが、最後は前に戻る気力がなくなったところで、手を上げて終了。いつも終わった後はもっと走れただろうと思う。やり終えたという充実感がないねえ。これは精神的な問題かなあ、本

当は倒れるまで走ればいいのだが、そうも行かないもんね。次回はもっと頑張ろうと5年前も思ったかも。本当はオールアウトしなければならないのだけれども、危険だからそこまでやれとは言われない。

まあでも負荷心電図も問題なかったので、とりあえずは、よかった。以下結果。

身長:165.6cm

(縮んだ。昔は180cmあったのに(*^_^*))

体重:73.8kg

BMI:26.9

体脂肪率 19.1%(3%増量中。やばい)

最大酸素摂取量:46.4ml/kg/min

(年代的にはvery good、前は41くらい、その前は50越えてた)

安静時心拍数:67拍

血圧:127/85mmHg

最大心拍数:164拍(もっといけるね)

血圧212/91mmHg

AT値心拍数(無酸素性作業閾値) 107

節電で東京体育館の風呂にお湯が張ってなかったのが、残念でした。

表7-4 性、年齢別最大酸素摂取量の評価水準(トレッドミルによる)

(ml/kg/min)

年齢	評価	男 性				
		かなり劣る	劣る	普通	優れている	かなり優れている
19		~36.2	36.3~40.1	40.2~48.0	48.1~51.9	52.0~
20-24		~35.2	35.3~39.1	39.2~47.0	47.1~50.9	51.0~
25-29		~33.7	33.8~37.7	37.7~45.5	45.6~49.4	49.5~
30-34		~32.2	32.3~36.1	36.2~44.0	44.1~44.1	48.0~
35-39		~30.7	30.8~34.5	34.6~42.5	42.6~42.6	46.5~
40-44		~29.1	29.3~33.0	33.1~40.9	41.0~41.0	44.9~
45-49		~27.6	27.7~31.5	31.6~39.4	39.5~39.5	43.4~
50-54		~26.1	26.2~30.0	30.1~37.9	38.0~38.0	41.9~
55-59		~24.6	24.7~28.5	28.6~36.4	36.5~36.5	40.4~
60-64		~23.0	23.1~27.0	27.1~34.9	35.0~38.8	38.9~
年齢	評価	女 性				
		かなり劣る	劣る	普通	優れている	かなり優れている
19		~29.8	29.9~32.6	32.7~38.2	38.3~40.9	41.0~
20-24		~28.7	28.8~31.4	31.5~37.0	37.1~39.7	39.8~
25-29		~27.0	27.1~29.7	29.8~35.3	35.4~38.0	38.1~
30-34		~25.3	25.4~28.0	28.1~33.6	33.7~36.3	36.4~
35-39		~23.6	23.7~26.3	26.4~31.9	32.0~34.7	34.8~
40-44		~21.9	22.0~24.7	24.8~30.2	30.3~33.0	33.1~
45-49		~20.2	20.3~23.0	23.1~28.5	28.6~31.3	31.4~
50-54		~18.5	18.6~21.3	21.4~26.9	27.0~29.6	29.7~
55-59		~16.8	16.9~19.6	19.7~25.2	25.3~27.9	28.0~
60-64		~15.2	15.3~17.9	18.0~23.5	23.6~26.2	26.3~

(小林寛道, 日本人のエアロビック・パワー, 1982より引用)

なほみさんのいつまでやってんだ全く クライミング日記ちょっと病気編

水野 奈保美

5月17日(火)

ひる高尾なんちゃってトレラン3時間コース

高尾山口までは自転車。iPhoneのmyTracksでGPSログを取ってみた。登りも下りも稲荷山コース。今までで一番気持ちよかった。頂上では小学生の遠足が2件。わいわいがやがやお弁当を食べていた。

5月25日(水)

ひる高尾なんちゃってトレラン3時間コース(2)

今日は仕事先から借りてきたGarminのEdge800Jと心拍計で、気分はアスリートつうカンジでまた同じ稲荷山コース。で、戻って早々ガーミンコネクに上げてみた。(ちなみにMacでも大丈夫。)山で使えば、たどったルートの確認もできるし、写真もとっていれば、軌跡にくつつくので面白いかも。同じところに行く場合にも使えそう。何か問題があった場合のほじくり返しにも役立ちそうだね。

6月30日(木) 入院・手術の日程が決定。

7/19から入院して7/25に卵巣腫瘍の手術を受けることになった。なんか5月あたりから股関節・腰まわりに違和

和感があったので、6月にはいって婦人科行ったら、卵巣が15cmくらいになっている上、腫瘍マーカーの数値も高めで、MRIにもなんか写ったみたい。しかも、卵巣は開腹しないと生体検査が出来ないので、最悪の事態を配慮したかなり大掛かりな体制になってしまい、日程が決定するまで約ひと月ほどかかってしまった。

7月第2週 腸注検査

7月5日(火) 明日の腸注検査のために、今日の食事は病院で買われた「検査食」。腸内スッキリ、デトックスってやつですな。おやつもついて3食で1102kcal也。

7月第3週

長い入院生活に備えて、職場帰り等に手芸材料を開拓する。ミサンガ&ヘンプアクセサリなど。ヘンプものは早く編めるので楽しい。

7月第4週 いよいよ待望?の入院

7月19日(火) 今日から入院。

手術入院が決まっても休まず働いてたので、案外疲れがたまっていた(クライミング行けてれば少しは違うのだが)。昨日も準備に徹夜しちゃったし。やっと休める。



高尾山の遠足のこどもたち



GarminConnect : GPS の軌跡を地図に落としてネットで公開できるサイト。

入院用に思い切って買ったMacBookAirの到着が間に合わず、入院手続きも済み、師匠も帰ったあと、到着メールが届く。翌日箱ごと持ってきてもらうことにして、とりあえずは安心して、爆睡におちる。ごおー

7月20日(水) MBA届く

夕方、師匠がMacBookAir持ってきてくれる。やった。ところがモバイル端末の最新ドライバを「ダウンロード」しなくちゃならないことが判明。ネットもつながらないの？ あらま。iPhoneでTwitterとプリムラMLに助けを求めると同時に、近郊のFiWiスポットを検索。近所に多摩図書館を発見して、まずは一安心。

7月21日(木) 乳腺検査→図書館

手術前なので特に外出制限も食事制限もない。検査が終わりしだい図書館へ行き、なんとかドライバーDLに成功。動作を確認して、病室に戻る。これでお仕事もオッケ。ふっふっふ。ドライバをロムに焼いてえりタンといっしょに来てくれたはっちゃん、えりタン桃サンキュ。

7月22日(金) 胃カメラ検査→図書館

検査後、今日もMacBookかかえて図書館。のんきに外出できるのも今日が最後だと思われ。今後、2日かけて手術の準備(大腸内をカラにする)。

7月23日(土) 手術に向けてデトックス 低残渣食(1)

3食おかゆとおかずが少し。昼休みを利用して、Mちゃんが、ひまわりの花持ってきてくれた。師匠もiPhoneのDOCとSUNNTOを持ってきてくれた。午後3時に粉を水に溶かして飲むスポーツドリンク味の下剤、寝る前にも下剤。粥なのに量が多かったせいか、体重は1,6キロ増。

7月24日(日) 手術に向けてデトックス 低残渣食(2)

今日は朝ごはんだけ。あとは抗生物質と点滴。「いい血管ですねー」とか「なんかスポーツやってるんですか？ インストラクターとか」とか言われる。食べないのはどうってことないのだが、つながれているのが不自由。本を読む。

7月第5週

7月25日(月) いよいよ手術

朝一番で少量の抗生物質を飲み、デトックス薬を投入。11時前に母と師匠が到着。昼ごろ、看護師につれられて3人で手術室前に行き、家族の方はこちら、水野さんはこっちです、と促されたので、なんとなくそそくさと、がんばってね、うん、じゃーねーなど会話をしたのち「歩いて」手術室に入る。

なんか変じゃね？ 普段着だしw。手術室って普通、予め

手術着を着せられてガラガラ運ばれるもんじゃないの？

中はガラーンと広くて寒いくらいな空調。じゃ、そこ(手術台)にかけて、まず上を脱いで横になってください、とタオルを渡される。へ？と固まっていると手術着姿の女医？さんがタオルをとって広げてくれたので、脱いで横になった。担当執刀主治医の先生も来て、じゃ、がんばりましょうね、はあどうも、よろしくお願いします。

じゃ、まず背中に麻酔の管をいれますね～背中を丸めてくださいね、麻酔の注射をしますよ、つてちくつて痛ってーよ。ピクツとしたら肩やら頭やら抑えられる。背中がごりごり言ってる。うっわ気持ちわり痛ってー！麻酔きかねえーんだ俺～ハハ。その後仰向けになり酸素マスクみたいなのでスーハーした後は、先生の「終わりましたよ～」って声で目が覚めるまで全く記憶がない。

母と師匠の顔も見えたので、今何時？って聞くと母が5時、と言った。あーそう、5時間か、待ってんの大変だったね、って言ってまた寝てしまった。

で、最初の6人部屋ではなく、エアコンの効いた快適な2人部屋にいた。母にはさっさと帰ってもらって(遠いからね)師匠がしばらくついてくれたけど、もう寝るからといって帰ってもらった。あちこちいろんなモノがついてるし、とにかく眠かった。

痛みで2回、目が覚める。1回目は肩へ筋肉注射してもらい、2回目は座薬。ようやく朝まで眠れた。あー痛かった。夜長かった。しかしなんでこんな時でも限界まで我慢しちゃうんだろ。ナースコールしてから看護師さんが来てくれるまでと、薬が効くまでがものスグーつらかった。痛くて目が覚めたらすぐナースコール押せばいいのに。ハッキリしてんだから痛くて当たり前だよ。

7月26(月)・27日(水) 2人部屋に隔離？

登山時報編集部の代表としてK村さんが見舞いに。

7月28日(木) 6人部屋に戻る

ようやくガスがでたので、夜から流動食がでる。

7月29日(金) 夜から五分粥

7月30日(土) 夜から全粥

7月31日(日) 夜から普通のご飯に

腸閉塞予防のために手術翌日から歩かされる。カテテル2種と背中の麻酔用の管が、ひとつづつ外れるたびに動くのが楽になり、食事でも常食に戻っていくが、都合5日も食べてなかったので、まだあまり食べられない。しかも、咳やくしゃみや咳払いが(お腹が痛くて)出来ず、非常に苦しい！咳止めをもらってみるが大して効かなかった。くしゃみより咳が苦しいかったわ。



7/31 A山さんにもらった花

8月第1週

8月1日(月) 窓側のベッドに移動。

8月2日(火) MacでTVチューナー

(家で使ってるやつ)を持ってきてもらう。これでタータでTVが見放題(ナイショ)

8月6日(土) 手術の結果発表と今後の治療が決定

結果発表内容はごく初期(I期C)の卵巣がん→移転なし全摘成功→念のために化学療法(TC療法:抗がん剤治療)を4週ごとに1回×3回、受けることに決定。術後落ち着いた11日あたりに、第1回目治療予定。

8月第2週 (TC療法 1st 0週目)

8月8~10日

屋上から朝日や夕日を撮ったり窓から見える絵を描いたり手芸したりしていた。

8月11日(木)

化学(TC)療法1回目 初日

気持ち悪いどめ錠剤1、点滴1。制嘔吐剤の点滴1、抗がん剤点滴2。7時間ほどで終了。

抗がん剤点滴直後、吐きそうになって息が苦しかった。しかも急激に身体が暑くなり気持ち悪さ倍増。しばらくもがいていたら直った。

それ以上特に問題なく、ご飯も3食完食。1日目クリア。

8月12日(金) 化学(TC)療法1回目 2日目

吐き気、食欲不振などの副作用は全くなし。食事でも元気に3食完食。14時すぎ師匠がやってくるが、普通に元気なので驚いていた。夕方お見舞いに来てくれ

た北さんも同様。マンゴープリンありがとね(はあと)

8月13日(土) 化学(TC)療法1回目 3日目

この日まで吐き気止めを飲んでいたので、吐き気はないけどなんか疲れてゴロゴロ寝ていると、昼過ぎにMつだY子ペアが来てくれた(はあと)夜になると軽く頭痛。

8月14日(日) 化学(TC)療法1回目 4日目

ぐったり寝ていたら、O山さんが北。

8月第3週 (TC療法 1st 1週目)

8月15日(月) 化学(TC)療法1回目 5日目

調子良くなってきてるけどまだ寝たり起きたり。

8月16日(火) 化学(TC)療法1回目 6日目

まだ若干頭が痛い、うんちがでない方が苦しい。これも副作用だろう。もっと早く薬もらっておけば良かった。夕方Tカハシンンバ君が来る。

8月17日(水) 化学(TC)療法1回目 7日目

今日は昨日よりさらに元気。相変わらずうんちでないけど、酒が飲めれば即解消と思われ...

8月18日(木) 化学(TC)療法1回目 8日目

ようやくうんちが出る。うわ〜〜ものスグーすつきり。排泄量に驚いたわ。午後しゅんた君が来る。うんちネタでもりあがる。20日に退院が決定。

8月19日(金)

化学(TC)療法1回目 9日目

今日の血液検査の結果も問題なく、退院後の注意や、次回の通院や治療について先生と相談する。「お酒はのんでもいいですか？」と聞くと「いいと思います。少しづつならしてくださいね」やっつった！

8月20日(土)

退院！&化学(TC)療法1回目 10日目

母と師匠が迎えに来てくれて、無事帰宅。近所のファミレスでご飯。まだ時間が早いので、多摩御陵に行ってみる。母を最寄り駅に送った後、スーパーアルプスに寄ってビールを買って帰る。

うわあ〜！念願のビールだ！1ヶ月ぶりのビールはなんだかほろ苦く、あんなに飲みたかったのに、あんなにたくさん飲めなかった。

※今後のTC療法予定

・2回目 9/8

・3回目 10/6



8/10の月。明日は化学療法だ

8月第4週 (TC療法 1st 2週目)

今週の副作用は免疫低下・あれば脱毛。
今のところ特に変りなし。

8月21日(日) 11日目 師匠と散歩。

8月22日(月) 12日目 師匠とおでかけ。

釣り道具屋→市役所(国保の相談)→アルプス。
役所の人は退院したばかりだと言ってすごく気の毒
がってくれた。まずはサボっていた確定申告から始めな
いと。逆にやっと時間ができたカンジかしらん。

8月23日(火) 13日目

今日の目標・洗濯(←今ココ)・勉強部屋のおそうじ・
各種書類等作成やらちよいお仕事。

8月24日(水) 14日目 毛が抜け始める

ちょっと引く張るとごそつと抜ける。洗髪したらいっ
ぱいとれた。師匠は釣りに行ったので、近所を散歩する。
夕方、師匠の気まぐれでラーメン食べに行く。一杯飲ん
でからだったのでお腹いっぱい。一気に2キロ増量。

8月25日(木) 15日目 外来

行きは師匠に車で送ってもらう。採血をして外来行く
と入院仲間3人と再会する。今日は主治医先生が夏休み
なので、替わりの女医先生。免疫力もそんなに低下して
ない様子。脱毛の件は、早いですね、の一言だけだった。

8月26日(金) 16日目 VAC&手芸屋

師匠がVAC行くというのでくっついて行く(見学)少
し登るまねっこなんてしてみる。なんかもう元気じゃ
ね?なんて思いながら手芸屋行くと、なんかハラがちく
ちくするんで見ると短パンのボタン部分がうまいこと
傷跡に触っていて、かさぶたがとれてちょっとだけ新し
い皮膚が出てた。あら。家に戻ってあわてて腹巻をす
る。気を付けなくちゃ。きれいに縫ってもらったのに。

8月27日(土) 17日目 脱毛は続く

ゆーべMacBookAirのBoot CampXPのセッティング
しつつ無料動画見ながら頭髮をいじっていたら凄く抜
けて、散髪行っみたいにさっぱり。

8月28日(日) 18日目

自前ブログの表示が崩れている部分があったので、直
す。原因を探すのに2時間くらいかかってしまった。…こ
んなことやってないで早くイラスト描かなくちゃー申
告しなくちゃー!

8月第5週 (TC療法 1st 3週目)

8月29日(月) 19日目

まだXP本体が起動したりしなんだりする。あーもー
まんどくせ。時代に逆らうとろくなことはない。



8/29 わからないと思うけど大分薄くなってきている

8月31日(水) 20日目 外来・次回の予定。

次回化学療法は9/8の予定だった。主治医先生は「前日
から4〜5日入院して様子をみましょう」と言っていたけ
ど、前回の入院費が結構かかってしまって金銭的にキツ
イ。「外来でお願いしたいんですが…」「そうですね、じゃ
あ外来で」と9/9に予約を入れてくれた。よかった。当日
は点滴6時間の大型?外来だ。

外来専用化学療法室へ案内される。電子レンジや冷蔵
庫、有料TV&DVDも完備。入院病棟より明るくてきれい
なカンジ。調子が悪くなったらそのまま入院もできる。
当日はお弁当でも作って、DVDでも借りて持って行きま
すかね(つづく)か?



体重の推移 83号のころからだと7kgも減量!現在絶賛リバウンド中。赤い点は朝、青い点は夜の計量。

2011 年 5 月～8 月

山行一覽

No.	山行日	山域	ルート	参加者	区分
2906	5月5～7日	北ア	槍ヶ岳	北原・他1	山スキー
2907	5月8日	奥武蔵	大仁田山	初鹿・他1	ハイク
2908	5月8日	西上州	碧岩・大岩	平・他4	ハイク
2909	5月14日	中央線	小仏・城山～高尾	初鹿	トレラン
2910	5月15～17日	上越	佐渡（ドンデン山～尻立山、金北山）	西本・他3	ハイク
2911	5月19日	北ア	錫丈沢出合	岡	撮影山行
2912	5月20日	北ア	劔、番場島	岡	撮影山行
2913	5月21日	上越	谷川一ノ倉	岡	撮影山行
2914	5月21日	甲信	富士山	北原	山スキー
2915	5月21日	奥多摩	越沢バットレス	小堀・西本・平・他2	岩トレ
2916	5月22日	奥武蔵	棒ノ折（成木の森トレイルラン）	初鹿	トレラン
2917	5月23日	上越	神楽峰	初鹿、山里	山スキー
2918	6月3・4日	北ア	蝶ヶ岳（長堀尾根）	岡	撮影山行
2919	6月4日	奥多摩	青梅丘陵	小堀・初鹿	トレラン
2920	6月5日	奥武蔵	越生	山里・他多	ハイク
2921	6月7日	北ア	錫丈沢	岡	撮影山行
2922	6月11日	南ア	入笠山	初鹿・市瀬・西本・他1	ハイク
2923	6月12日	奥多摩	つづら岩	小堀・平	岩トレ
2924	6月19日	奥多摩	越沢バットレス	小堀・西本・平	岩トレ
2925	6月25日	奥多摩	越沢バットレス	小堀・平	岩トレ
2926	6月25日	奥多摩	水根沢	初鹿・西本	沢
2927	6月26日	奥多摩	海沢	初鹿・西本	沢
2928	7月2日	上越	谷川一ノ倉烏帽子奥壁南稜	平・他1	岩
2929	7月9日	奥多摩	越沢バットレス	小堀・西本	岩トレ
2930	7月10日	奥武蔵	日和田山	小堀・初鹿・西本	岩トレ
2931	7月14・15日	ハヶ岳	横岳	岡	撮影山行
2932	7月16～18日	南ア	大井川・奥西河内	初鹿・山里・西本	沢
2933	7月16日	奥多摩	越沢バットレス	小堀・平	岩トレ
2934	7月17・18日	上越	谷川一ノ倉烏帽子中央カンテ／衝立岩中央稜	平・他1	岩
2935	7月24日	奥武蔵	日和田山	小堀・初鹿・西本・平・他2	岩トレ
2936	7月30日	中央線	太刀岡山	小堀・初鹿・西本	岩トレ
2937	8月4～7日	北ア	別山・大日岳	岡	撮影山行
2938	8月6日	南ア	甲斐駒ヶ岳（黒戸尾根往復）	小堀・西本	トレラン
2939	8月6・7日	奥多摩	奥多摩・今熊山	初鹿・他2	ハイク
2940	8月6～8日	南ア	鋸岳～甲斐駒が岳	平・他1	登山
2941	8月9日	北ア	乗鞍岳	浅井・他2	ハイク
2942	8月11～16日	北ア	劔岳（チンネ左稜線、D フェース、本峰南壁）	平・他1	岩
2943	8月13～17日	北ア	小蓮華岳	岡	撮影山行
2944	8月14～15日	南ア	御馬谷	初鹿・西本・他1	沢
2945	8月14～17日	北ア	黒部源流の山々（北俣岳、黒部五郎岳、三俣蓮華岳、鷲羽岳、祖父岳）	北原・他1	縦走
2946	8月19～21日	北ア	劔岳	西本・他1	登山
2947	8月27～28日	日光	白根山	西本・他2	登山
2948	8月28日	中ア	木曽（おんたけスカイレース）	小堀・初鹿・北原	トレラン

編集、後記。



この前、なつかしく十数年前のトライアスロンのビデオを見ていたら、参加者の最高年齢が55歳でびっくり。「すごいですねえ」って取材されていた。

今や80代で完走している人もいうのに。時代の流れを感じた。エベレストだってこの頃は大きな遠征だったのに、今やハイキングだもんねえ。まっ、いずれにしろ、まだまだ頑張らないとだわ。(H)

2回目の谷川南稜は怖いくらい順調だった。同じ7月にまた、中央稜と中央カンテを登ることに。

都合3回、テールリッジを登り降りするが、そのたびに昨年のビバーク現場に立ち止まらずにはいられない。シュリングをかけてツエルトを吊るした3つのリングボルトを見ると、あの夜を思い出す。忘れられない経験だった。(T)



お母さんは27歳…小学校3年くらいまで、母に言われるがママ信じていたっけ。考えてみれば私だって、まだまだ若くて元気で先のことなんて考えてない小娘のつもりでいたのだから始末悪い。とにかく病院が嫌いで会社員もやったことないから健康診断もしてない。

おかげ様で1ヶ月も入院してしまった。とはいえ大きな手術をした割には病気がたいは大したコトなく、病院生活もそれなりに結構楽しかった。つうか、病気日記なんて書くつもりはなかったのだから…埋草も大変なんですから。

←会報編集時点ですでにかなり薄毛になっているので、今後2回の化学治療後は、ハーゲ状態を越すものと思

われ。薄毛にお悩みのお父さん方と違うのは、必ずまた生えてくるっていうところで、ちょっと上から目線。(半年はかかるみたいだけど:M野)

Primula

プリムラ山の会(通巻84号)2011年09月07日発行 発行人:大坪邦久
編集/デザイン:ミズノデザイン 発行所:東京都八王子市散田町3-38-6B
primula.ac@gmail.com <http://primula.mizunodesign.com>

