

がん体験者と共に歩む登山サークル フロント・ランナーズ・クライミング・クラブ (Front Runners Climbing Club以下FRCC) の活動について

橋本 しをり (沢田はしもと内科 FRCC代表 女子登攀クラブ 国際山岳医)

はじめに

日常の雑事を離れて自然のなかで、山を歩く事で自分を見つめる時間を持ち、楽しく山に登ることを目的に作られたがん体験者の登山サークルについて紹介する。

1 FRCC設立まで

きっかけは1999年初夏「がん患者が2000年に富士登山をおこなう。参加者、ボランティア募集」の新聞記事であった。ガン克服日米合同富士登山2000実行委員会による発表であった。ガン克服日米合同富士登山2000は、1987年に「生きがい療法」の実践として伊丹仁朗医師がヨーロッパのモンブラン峰に7名のがん闘病者と共に登山を行った。その後ヨーロッパでアメリカの乳がん財団主宰者で南米のアコンカグア峰、北米のデナリ峰に登ってきたアンドレア・マーチンと出会った。5大陸の最高峰登山をめざしていた乳がん財団は次の目標をアフリカのキリマンジャロ峰と考えていたが、AIDSが主な問題であり乳がんまで意識が上がっていないアフリカではなく、まだ患者の意識が遅れていると考えた日本に目を向け一緒に登ることを約束した。1998年に生きがい療法の伊丹医師が日本のがん患者団体に声をかけ、南九州、中・四国、関西、北陸・長野、関東、東北から希望グループが集まりガン克服日米合同富士登山2000実行委員会が組織された。各地方でトレーニングを積み2000年8月がん患者、体験者、サポーターを含め日本から384名米国からの79名総数463名の富士

登山計画が実施された。

私は1999年の新聞記事を読み、医療・山岳サポーターとして迷わず応募した。当時富士山に通っていて、特に登る予定であった富士宮ルートは熟知していた。今までに登った最高高度は？という問いに8,035mと書いたところ実行委員会に誘われ委員になった。1999年秋から月1回の訓練山行が始まり、2000年7月富士登山直前に3,000mを経験する目的で御嶽山山行を行った。雨の降る中ずぶ濡れになって宿泊地に着き、体調不良者は酸素を吸いましょうと酸素係をしていた時に参加者と話す機会があった。彼女は山行は今回までで8月の富士山は治療のため参加できないと話していたが実際の登山時には5合目まで応援にきて帰って行った。富士登山1日目の朝は小雨交じりであったが段々晴れてきて殆どの人が頂上往復した。富士登山に参加できなかった彼女の属するグループは登った方は皆往復し、富士山登頂という達成感に心に響くものがあった。

彼女たちのグループは富士山と一緒に登りたいと2001年に再挑戦することになり、一緒に酸素ボンベを持って参加し、皆で登頂し、その熱い思いがクラブ発足の大きな原動力になった。

また、2000年の富士登山前後に乳がん体験者におこなわれた生活の質(Quality Of Life 以下QOL)の調査結果から、登山後にQOLの内容のうち、身体症状、精神状態、心配事の指標で有意な改善がみられることが判明した。

以上をふまえて、がん体験者の登山活動を継続し

ていくことを決心した有志によりFront Runners Climbing Club（フロントランナーズクライミングクラブ：以下FRCC）が設立された。女性がん体験者が仲間とともに登山を安全に行い、登山を通じて生きる意欲を増し、相互の親睦をはかりQOLを向上させることを目的としている。そのために、女性のがん体験者がサポーターとともに「楽しく山に登る」という活動を行っている。

2 FRCCの活動

(1) 山行

2002年1月に発足し、がん体験者、医療サポーター、山行サポーターの三者よりなり現在会員は20から90歳の84名である。原則第2日曜日に関東近郊の山に登り、夏に宿泊山行を行っている。山行サポーターには東京女子医大山岳部部員も参加している。1回の山行参加者は25から30名前後で4から5グループに分ける。山行時にはグループ毎に行動しできるだけグループ間は距離をとり混んでいるところは特に配慮する。会員の資格は、がん体験者（現在治療中の方も含む）には登山の経験は問わないが主治医の許可を必要とする。医療サポーターは山登りの経験があること、山行サポーターは所属山岳会を明記し将来的にリーダーになる技量があることとしている。入会希望者はまずお試し山行に参加する。山行後本人の希望と一緒に登ったメンバーを通して理事会の許可を経て入会となる。がん体験者に健康食品その他の販売を目的としていないかなどを勘案する。そのような行動がみられたときは除名となる旨会則に謳っている。

2002年1月第1回矢倉岳（▲870m／神奈川県）山行から開始し、現在2022年12月第247回白山（▲284m／神奈川県）忘年山行を行い約250回山行を重ねている。

表 1

2019年	山行	
第219回	1月	景信山(▲727m／東京都)餅つき山行
第220回	2月	赤面山(▲1,701m／福島・栃木)スノーシュー
第221回	3月	鎌倉アルプス(大平山) (▲159m／神奈川県)
第222回	3月	新倉山(▲1,184m／山梨県)
第223回	4月	高川山(▲976m／山梨県)
第224回	5月	鳴神山(▲980m／群馬県)
第225回	6月	入笠山(▲1,915m／長野県)
第226回	7月	楡形山(▲2,052m／山梨県)
第227回	8月	黒斑山(▲2,404m／長野県)
第228回	8月	立山三山(▲2,801～3,003m／富山県)
第229回	9月	パノラマ台(▲1,328m／山梨県)
第230回	10月	百蔵山(▲1,003m／山梨県)
第231回	11月	鐘撞堂山(▲330m／埼玉県)
第232回	12月	玄岳(▲796m／静岡県)

山行選定は山行サポーターが会員の希望を聞いて1年に1回山行計画を建てる。

1月は定例で景信山でお餅つき山行である。家族の中にはどのようなクラブか心配されている方もおられるので家族友人も参加可能としている。その後は夏の山行を目指して2～4月は体を慣らし、徐々に長い距離を歩くようにして、夏山直前には高度のある山を選んでいる。2019年（表1）を例にとると夏の山行は立山三山である。そこを安全に快適に登るため直前に2,404mの黒斑山で高所に慣れる山行を組んでいる。このようにして徐々に高度、距離のある山行を行い、8月の夏山山行の為に準備してき



図1 FRCC (Front Runners Climbing Club) 第31回山行 2004年8月 奥穂高岳(3,190m)

4. その他



図2 第140回山行 2013年1月日光白根山(2,578m)

た。今までの夏本番は、奥穂・涸沢4回、立山付近3回、至仏・日光白根3回、北アルプス（燕、唐松岳）、鳳凰三山方面、南アルプス（仙丈ヶ岳）、富士山、火打山、木曾駒ヶ岳などに登ってきた。（図1、2）

この間いくつかのテレビ番組の取材を受けた。

2009年11月8日（日）第98回山行の玄岳（▲798m／静岡県）は静岡県の温泉地・熱海にあり富士山を間近にみながら、胸まで覆う笹の中を歩いた。笹の中を泳ぐように気分よく歩くと全体の風景から行ったことはないがチロルの山の中のような雰囲気を感じた。

この時取材を受けたがん体験者について記す。

Aさんは1989年胃の痛みを感じ精査をして胃の悪性リンパ腫と診断された。胆嚢、胃、一部の膵臓と脾臓を摘出し抗がん剤治療を行う。ものが食べられない、髪は抜けるという副作用があり、体重も20kg近く減りつらくて寝ていた。「生きているのはもういいかな、楽になれるかな」と考えていた頃に伊丹仁朗先生の生きがい療法実践会と出会い、その活動を通してガン克服日米合同富士登山2000に参加した。2000年富士の頂上に立ち、登れたという満足感、達成感が生きている喜びにつながることを実感した。

その後、生きがい療法実践会の活動とFRCCに入会し登山を続けることで積極的になり家人も「Aさんらしさを取り戻した」と安堵した。

（以上 女子才彩 BS-TBSより）FRCC入会後は、年間皆勤を達成したり、積極的に関わっていた。特に立山、涸沢、八ヶ岳、至仏など宿泊山行の時は狭くなっている消化管通過に時間がかかるため早めに食事を開始し少しずつ食べ、ジャンプしたり、かなり努力していた。当たりは柔らかいけれども芯が通っていて安心して一緒に登山をしていた。私が何気なく発した「登山は競争するものではない、自分の足で歩くからよいのだ」という言葉をキチンと受けとめて、「つらいこと、いやなことは頂上においてくる」と教えてくれた。

(2) 国際交流

米国乳がん財団との出会い

ガン克服日米合同富士登山2000ではじめて米国乳がん財団主宰者であるアンドレア・マーチンと出会った。

米国乳がん財団では登山活動を体験者とサポートが共に乳がんがもたらす全ての苦痛を撲滅するという決意を示すためのものであると定義していた。そして乳がんに対する人々の認識を高め、資金を集め、希望を与えるために社会に働きかけていくためのものととらえ登山活動を行ってきた。

ガン克服日米合同富士登山2000の米国側のパートナーであり1998年デナリ峰登山時のメンバーを富士登山のためのリーダーとし5人が本隊より先に来日した。下見登山を推奨しリーダー達と事前に富士登山を行った。

その時のメンバーがメリーアン、アイリス、キャシーアン、サンディ、ダイアンの5人であった。私が提案したため彼らと共に行動し、深く知り合うこ

ととなった。それ以降FRCCとの交流がはじまった。

2007年に米国から5名が来日し、第68回涸沢・奥穂山行（▲3190m／長野県）を行ない、また2012年は米国人2名と共に第134回 尾瀬至仏・日光白根（▲2578m／群馬県）山行を行なった。

日本から米国へは、2010年8月第109回山行 米国のホワイトマウンテン プレジデンシャルルート（ニューハンプシャー州）登山日本側10名、2017年7月第199回山行サラナク6山（ニューヨーク州）登山日本側10名を行なった。

米国のリーダー達を紹介する。

メリーアンは、32歳のときに乳がんと診断され治療を終えた10年後に胸骨への転移が判明。その2年後にデナリ1998に参加。その後の数回の再発があった2017年4月も放射線治療を受けていた。治療すべき時は治療し、がんは慢性疾患と考えているという言葉が印象的だった。2007年涸沢から奥穂岳に参加2016年にはパートナーのジョンが長野マラソンに参加するため来日。ジョンの7大陸を走るマラソンの最後をメリーアンの友人がいる日本で完結するためだった。2010年の米国でのホワイトマウンテン登山の主な計画を、アイリスと共にになった。2021年12月に亡くなる。

アイリスは、学習障害のある子供の教師をしていた38歳の誕生日の前日に乳がんと診断をされた。その後デナリ1998に参加。いつも再発を心配し、毎年マンモグラムを受けるのはいやだといって健側を切除した。FRCCの山行は2007年、2012年に参加

キャシーアンは、祖母が乳がんであったこと、登山のガイドだったことからデナリ1998に参加した。その後サポーターとして乳がん財団のシャスタ登山に毎年のように参加。多額の寄付を集めている。秋にはネパールや、ブータンでのトレッキングを行いその帰途日本に数日滞在して多くのメンバーと交流し

ている。

ダイアンは、カウンセラーであったことから精神的なサポートが絶妙で富士登山2000では途中から不調な米国人をまとめて連れておりた。アイリスと共に2007年2012年に参加した。

2007年夏第68回涸沢・奥穂山行は、米国から乳がん体験者2名とサポーター3名の5名が加わった。参加者は米国5名、会員34名、東京女子医大山岳部の学生3名（ボランティアで会山行に参加）の計42名でがん体験者24名、山行サポーター15名、医療サポーター7名であった。

7月22日朝新宿を出発し上高地から横尾泊、23日は横尾から涸沢に入った。涸沢に着いてみると前回と異なり涸沢のテントサイトはまだ雪におおわれていて意外に雪が多いことに驚いた。24日は雨がやみ真っ青な空をみながら奥穂高岳を往復した。出発前涸沢で全員で記念撮影を行い特に体験者のみでの撮影時は“心に熱いものを感じた”という感想が聞こえた。（図3）

奥穂岳の頂上ではメリーアンが“祈りの旗”を高く掲げた。メリーアンは53歳、バーモント州在住で乳がんになって21年になる。13年前にレーニアに登り、乳がん財団の登山は1998年のデナリから参加



図3 米国乳がん財団とFRCC 北アルプス奥穂・涸沢登山第68回山行 2007年7月 奥穂高岳(3,190m)

4. その他

している。毎朝、神にまた新しい一日を下さった事に感謝している。彼女が掲げた“祈りの旗”は旗に乳がんであたかっている人、亡くなった人あるいは心に思う人の名前を書き入れ、米国乳がん財団が山行のたびに持参し高いところで掲げるものでチベットの風習をとり入れたものである。涸沢に戻って来て輪になって全員で旗を持ちながら心に思う人の名前を呼び上げるセレモニーをおこないそれぞれが内省的になり深い呼吸をしていたのが印象的であった。7月25日は涸沢から上高地にむかい全員が無事下山した。達成感の喜びと共に終了した寂しさなどそれぞれが思いをかみしめて上高地をあとにした。(図4)



図4 米国乳がん財団とFRCC 河童橋
第68回山行 2007年7月 奥穂高岳山行

2017年7月第199回山行サラナク6山登山(米国ニューヨーク州)を行なった。日本側10名 米国側4名

きっかけは2016年秋のメリアンからのメールだった。2017年夏米国ニューヨーク州のサラナクの山に登りに来ませんか?湖の一軒家を借りて、山に登ったり、泳いだりしながらリラックスして過ごしませんかという内容だった。

後日判明したことだが、メリアンが地元のブッククラブ(本の読み合わせ)の仲間とサラナク6山を登ったことを聞いたアイリスが、日本のメンバーと

登るのはどうだろうと提案したことからはじまったことだった。

早速FRCCの理事会に諮り会員に参加の可能性について打診したところ10数名の希望があった。その後メリアンと内容を詰めて最終的に10名が参加することになった。宿泊する一軒家はレイクプラシッドの湖の畔に落ち着いた。

バーモント州のメリアンの家に集合し、車で移動、登山後家に戻るという計画だった。アイリスとダイアンは、私達より前に到着し事前準備をし、サンフランシスコからのキャシーアンを迎えて14名で出発した。

6山に登頂し14名が山を楽しみ無事に帰宅できた。

このような交流を今後も続けていく予定である。

(3) チャリティーコンサート

交流登山を行い参加者も共に登ることにより大きな力を得て帰国している。このような登山を続けたいという強い意志と費用がかかるがより多くの会員たちが参加できればと考えた。活動の趣旨に賛同していただいた日本を代表するピアニスト小山実稚恵さんによるチャリティ演奏会をおこなった。そして米国からも来日することも可能になった。

コンサートは、2006年10月、2007年7月、2012年8月、2016年12月に行われた。

(4) Withコロナ期の山行

2019年に始まり、2020年から猛威をふるった新型コロナウイルス感染症はFRCCの活動に大きな影響を及ぼした。添付の図には、新型コロナウイルス感染症下におけるFRCCの登山の概要を示した。(図5) 2020年は、第233回(1月 景信山 ▲727m/東京都)、第234回(2月 蛾ヶ岳 ▲1279m/山梨県)

の山行は行ったが、その後自粛に入った。

その間、交流を維持するために、ZOOMを利用してオンラインでの総会開催し、会議前のフリートークも設定した。

その間、いわゆる巣籠もりに伴う体力・脚力低下に配慮し、あまりきつくない・でも楽しい山行を行うべく、エリア選択を行った。

混雑回避のため、山行参加者の分散（2回に分ける等）また移動方法として、公共機関をなるべく避ける・余裕をもたせたバス利用（2席に1人着席）などを考えた。また山行参加の前に新型コロナウイルス感染症対策のための確認書を配布し注意を促した。（図6）

感染状況をみながら9ヶ月後の2020年11月236回山行 鉄砲木の頭（▲1291m／山梨県）富士山をみる山行を選択した。

その後約1年間の自粛を経て2021年10月11月237回238回 能岳（▲542m／山梨県）から山行を再開した。その際に医療サポート班でコロナ禍における女性がん体験者の活動自粛による心身の変化と、再開した山行の影響について調査を行った。がん体験者の75%、サポータの58%が、自粛期間中に何らかの心身の変化があったが、両者の間に有意な差はみられなかった。自粛期間中、ほぼ毎日ウォーキングを行っていたががん体験者は、行っていなかった人に比べて山行後の疲労度が有意に低かったことがわ

図5 2020年
第233回 1月 景信山（▲727m／東京都）
第234回 2月 蛾ヶ岳（▲1279m／山梨県）
第235回 3月 幕山（▲626m／神奈川県）



第236回 11月 鉄砲木の頭
（▲1291m／山梨県）



FRCC山行参加について 新型コロナウイルス感染症対策のための確認書

新型コロナウイルス感染症対策のため、参加者には過去14日間の体調観察と、感染症対策用品の持参(下記参照)が参加条件となりました。

以下の項目にチェックを入れて、当日朝、橋本代表までご提出ください。

ご自身だけでなく周囲のためにも、ご理解とご協力をお願いします。(☑が入らない場合は参加いただけません。)

- 過去14日間から本日まで、下記症状はありません
- ・ 37.5℃以上の発熱、咳・喉の痛み・鼻水、強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）、味覚・嗅覚の異常、下痢
- 本日の体温は37.5℃未満でした(本日の体温)_____℃
- 過去14日間から本日まで、新型コロナウイルス感染症患者との接触はありません

既往症または持病は以下のとおりです

- なし 慢性呼吸器疾患 心臓病 糖尿病
 抗癌剤使用中 ステロイド使用中 免疫不全状態 重度の肥満(BMI>40)
 肝臓病 その他()

※現在治療中の病気、服用中の薬があればご記入ください。

上記、間違いありません。

2020年11月8日

氏名: _____

図6

かり日常的な運動を継続する事が有用と考えた。¹⁾

新型コロナウイルスの蔓延は大きな問題であったが、この間の経験から改めて登山は心身の健康維持・増進に役立つとの考えに至っている。今後は、新型コロナウイルス感染症による山行環境やライフスタイル（巣ごもり）の変容による体力低下など制約はあるが、感染対策と無理のない山行計画により安全なWith～Afterコロナ登山を展開していくことが肝要と考える。

終わりに

つらい治療を一つ一つ乗り越えなければいけない体験者に自然は思索の時を与え、同じ病の人と心を通じ一人でたたかっているのではないという実感を持てるような活動を継続していくことに意義があると考えます。

文献

- 1) 滝本杏奈、大賀淳子、中澤温子ら 女性がん体験者のコロナ禍における活動自粛による心身の変化と、再開した山行の影響 登山医学 vol.42 2022 impress