

ずばり対談

鉄人は超肥満・高血圧・高脂血症・高血糖・不整脈・大骨折の危機を巧みに滑り抜けた！

中高年者も今すぐ学べる！ 三浦雄一郎流 エベレスト健康法



ゲスト プロスキーヤー・冒険家

三浦 雄一郎

前日本消化器病学会広報委員会担当理事
北海道大学大学院医学研究科がん予防内科学
講座特任教授

浅香 正博



今回は、昨年5月、80歳で3回目のエベレスト（標高8848m）登頂に成功された三浦雄一郎さんをゲストにお迎えしました。1回目の登頂は70歳、2回目は75歳、そして今回はネパール人男性の76歳を抜いて世界最高齢登頂者になりました。三浦さんの雄姿は映像や活字で詳しく、そして華々しく報道されましたが、私は医師として鉄人・三浦雄一郎氏の精神と肉体に医学的興味を抱いておりました。次々と快挙を生み続ける秘密はどこにあるのか。細かくお尋ねするうちに一般の中高年者にも、とても参考になる生活の知恵が披露されるはずですよ。楽しみです。（浅香正博）

講師夫妻の格闘寸前

浅香 三浦さんとの付き合いは、私が会長を務めました第95回日本消化器病学会総会（2009年5月・札幌市）で、「特別講演」をお願いして以来、続いております。

三浦 学会では「生きがい」～75歳、エベレスト登頂への挑戦～高齢化社会におけるチャレンジと夢の表題でDVDを使い、前年に成功した75歳でのエベレスト登頂、僕の健康法などを1時間お話ししました。

浅香 この学会では「高齢化社会」にふさわしい企画として「中高年者の希望の星」の三浦さんにお話を伺うことになりました。ところが、学会の3カ月前にスキーで大腿骨と骨盤を骨折されたとお聞きし、松葉杖で“健康法”を講演できるのかと心配になりました（笑）。

三浦 治りが早く、歩いて晴れの舞台上に上がりましたよ（笑）。リハビリ効果ですね。

浅香 学会の懇親会で三浦さんが「80歳でもう一度エベレストに登る」と言われると、奥様は血相を変えて「絶対に行かせない」、そこで三浦さんは「僕は家出する」とおっしゃいました（笑）。

三浦 家内を脅迫して最大の障害を排除したので世界記録が樹立できたんです（笑）。実は僕が北大の獣医学部の学生時代、家内の弟子（当時、北海道大学の杉野目晴貴学長秘書）

と知り合い、卒業後に学長の仲人で結婚しました。家内は元アルペンスキー選手であり、また僕を懸命にサポートしてくれていましたから、この企画の危険性がよくわかっていたのです。

浅香 次にプロスキーヤーとしての歩みをお伺いします。プロ転向へのきっかけは？

三浦 日本スキー連盟からアマチュア資格を剥奪され、26歳でアマチュアスキー界から永久追放されてしまったんです。

浅香 プロ野球の“黒い霧事件”のようなことがあったのですか？

三浦 いやいや（笑）。全日本選手権の青森県大会で夫婦ともにトップで予選を通過しましたが、閉会式で僕が青森県の派遣選手数について役員にクレームをつけたため、式が混乱し、責任を取られました。半世紀前の日本のスポーツ界は驚くほど封建的でした。

浅香 大学に残って教職・研究者への道を進まれるというお話もあったようですね。

三浦 はい。でもスキーが好きだったのでお断りしました。ところがスキーの道も閉ざされましたが、幸い、1962年にアメリカでプロスキーが誕生しました。世界プロスキー選手権が開かれることを聞き、飛び入り参加してトニー・ザイラーなどの強豪選手と戦い、初年度は世界ランキング8位、最高は2位でした。イタリア大会では時速172kmの世界記録を出したりしました。でもプロスキーヤーにはアマチュア競技のように「ナンバーワン」を競う

Yuichiro Miura

三浦 雄一郎（みうら ゆういちろう） 1932年10月12日、青森県生まれ。56年、北海道大学獣医学部卒。62年からプロスキーヤー活動。2003年（70歳）、二男豪太氏とともにエベレスト登頂（8848m）。最高齢登頂。親子同時登頂の世界記録を作る。その後不整脈を発症するもカテーテルアブレーション手術を行い75歳で2度目の登頂。さらに80歳で3度目の登頂に挑み、その直前の13年1月にも再手術（4度目）を受けて最高齢登頂記録を更新する。80歳でのエベレスト登頂では体力の消耗が激しく、崩落のすすむアイスフォールでの遭難を避けるため、標高6400m地点の第2キャンプよりヘリコプターで5400mのベースキャンプまで下山。「生きていたい」「生きて連れてよかった」と悲嘆と歡喜の声を上げた。

13年6月、安倍晋三首相は三浦氏の偉業を称え「三浦雄一郎記念日本冒険家大賞」（対象「冒険心に富む高齢者及び若者」）を創設。

父敏三氏（1904年生）は、100歳を超えても少年の心を持つスキーヤーだった。北海道大学農学部卒業後、60歳（64年）頃から海外で滑降を始めた。70歳（74年）でヒマラヤ、77歳（81年）でキリマンジャロ、88歳（92年）でアルプス、99歳（03年）でモンブランでのスキー滑降に成功。100歳（04年）のとき米スノーボードで三浦家の父・子・孫・ひ孫の四代で滑降を行った。この敏三氏が常に雄一郎氏の目標であり、その背中には雄一郎氏に夢・勇気・愛を与え続けた。101歳（06年）、死去。

長男雄太氏（66年生）は競技（アルペン）スキーヤー。二男豪太氏（69年生）はモーグルスキーでリレハンメル・長野五輪出場。順天大学・白澤卓三教授の指導で「高所登山のアンチエイジング作用・低酸素下における遺伝子反応」を研究。12年、医学博士号取得。

だけでなく、誰もやったことのない「オンラインワン」の世界を創り出して観客に感動を与えなければダメだと。

浅香 そこで富士山で急斜面を直滑降されたのですね。滑降のスピードをパラシュートでブレーキをかけるアイデアが格好の話題になりました。1966年でした。

三浦 準備には2年をかけました。この成功は70年のエベレストのサウスコル（8000m地点）からの滑降へと発展します。この時、石原（裕次郎）プロが製作した記録映画が後にカナダの映像会社により英語版『The Man Who Skied Down Everest（エベレストを滑った男）』に再編集され、75年度のアカデミー賞長編ドキュメンタリー賞を取りました。たしか2004年に米大統領のジミー・カーターさんにお目にかかったとき、「あなたの映画を見て、勇気と元気を取り戻しています」と感謝されました。

浅香 プロスキーヤーといっても同時に製作者でもあり、イベント開催の費用もご自分で集めなくては行けないですね。

三浦 そうです。アカデミー賞受賞作オリジナル版の制作費3億円は僕が集めました。偉大な経営者、本田宗一郎（本田技研工業創業者）、松下幸之助（現パナソニック創業者）、



3度目のエベレスト登頂に成功（2013年5月23日、80歳）

佐治敬三（元サントリー会長）、そして赤井三郎（赤井電機創業者）の4氏に直接交渉してご寄付いただきました。

浅香 三浦さんが85年（53歳）に世界七大陸最高峰を滑降で制覇した後、50代後半から冒険活動は休眠に入りましたが、体力が落ちたということですが。

人間、目標を見失うと

三浦 人間が目標を失うと、こうもダメになるのか、その見本です。夢なし、トレーニングなし、食べ放題・飲み放題（たばこなし）で、60歳頃には肥満（体重89kg・身長164cm、BMI 33）、高血圧、高脂血症、高血糖、不整脈とあらゆる生活習慣病を揃えたメタボ（リック症候群）になっていました。特に尿素窒素値が非常に高く、このままだと腎臓がやられて人工透析の生活になると。近年はひと山登ってくると70kgに落ちています。

浅香 三浦さんの健康法の基本は？

三浦 楽しい夢を持つことです。検査値のためではなく、楽しいことをするための健康作りです。そうすれば気力・体力作りの処方箋は自ずと見出すことができます。3回目のエベ

レスト登頂を例にしますと、「年寄り半日仕事」を基本にしました。エベレストで300人近くが命を落としています、みんな過密スケジュールです。僕にはまだやりたいことが残っているので死ぬわけにはいかない（笑）。僕たちは亀戦法（重装備・ゆっくり行動）を貫きました。毎日、昼まで登り、あとは休みました。ベースキャンプ（5300m）から上では時間をかけてクレバスや氷壁の少ない迂回ルートに登るなどしました。そのため体力に余裕があり8000mの上でしばしば遭遇する、50cm登ると30cmずり落ちる急斜面の「デスゾーン」を今までより楽に登れました。8500mのC5（キャンプ5）では頂上をアタックした僕、二男の豪太、登はんリーダーら4人でお茶会をしました（笑）。「年寄り半日仕事」（安全登頂）の象徴は国際認定山岳医の大城和恵先生（心臓血管センター北海道大野病院）の同行を得たことです。ただ下りは悲惨でした（詳しくは別掲コラムを参照）。

浅香 80歳での登頂が一番楽だったのですか。すごい話ですね。一番お聞きしたかった言葉です。米大統領のように読者も勇気と元気をいっぱいいただけたと思います。中高年者には“ゆっくり余裕ある行動”が大切ということですね。

三浦 今回もネパール側から登りました。2013年5月23日9時（現地）、快晴無風、僕たち4人はシェルパと頂上に立ちました。10年前からの健康作りが基礎になっています。70歳でのエベ

ずばり対談

ずばり対談

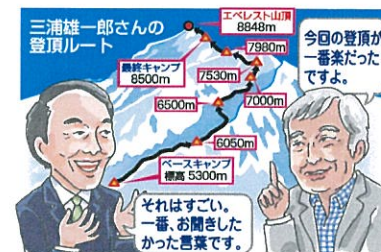
レスト挑戦を旨とした時は5年計画で、まず歩くこと。食事は腹八分、肉食中心から玄米（十穀米）を一口100回噛む、きな粉、ヨーグルト、しゃけの頭にニンニクなんかをいっぱい入れて煮て食べる、そんな食生活に広げました。父敬三の食生活です。最近の医学研究では元気な長寿者の特徴は、夢と意欲を持ち、強めの身体活動を続けていることです。三浦流健康法は中高年者も決心すれば今すぐに学べますよ。お勧めの僕の本は『歩けば歩くほど人は若返る』（小学館・2012年発行）です。歩く効果は高齢者ほど大きくなります。

浅香 大腸がんの予防には、継続運動を週3回以上行うことが勧められています。

三浦僕はエベレストに登るため「攻める健康法」を行い、食事と薬で検査値の正常化を待つのではなく、強い運動で改善を図ります。最初、足首に1kg、背中に10kgの重りを背負って歩き、70歳の登頂前にはそれぞれ10kg、30kgに増やし階段の上り下りを2時間以上行うことが可能になりました。万事この調子。

浅香 三浦さんの講演の後、全国の消化器の先生方間で“重り運動”が一時、流行りましたよ（笑）。ところで脈が乱れる心房細動による不整脈はどうされましたか。

三浦 3回目にエベレストへ出かける1ヵ月前に4回目の手術（心臓カテーテルアブレーション手術）が成功しました。今、「心臓の軽さ」を実感しています。僕の勝手に不整脈を5年以上も放置したことになります。



三浦雄一郎さんの登頂ルート
今日の登頂が一番楽だったですよ。

浅香 75歳の登頂当時から不整脈はあったのですね。鉄人らしいエピソードです。

三浦僕は多くの専門家の先生方にお世話になっています。不整脈はヒマラヤで先の大城先生から「ドクターストップ」がかかり、家坂義人先生（土浦協同病院）に再々度の手術をしていただきました。定期健診などもきちんと受けていますよ。

浅香 三浦流健康法は一見乱暴のようですが、実は医学常識に基づいた方法であることに感心しました。次の計画を教えてください。

三浦 4年後はヒマラヤ山系のチョー・オユー（8201m）から滑降したいですね。エベレストの正面に見える世界6番目に高い山です。

浅香 三浦家のことはコラムで紹介しています。素晴らしいお話を有難うございました。

構成・高山美治

浅香 正博（あさか まさひろ） 1972年、北海道大学医学部卒。78年、北海道大学医学部附属病院第3内科助手。81年4月から82年9月まで文部省在外研究員として米国テキサス州ベイルー大学医学部消化器科へ留学。82年4月よりベイルー大学医学部講師。84年1月から3月までサウジアラビア厚生省の招きでジェッダ市にある内臓センターへ赴き、アラビア人医師を指導。94年、北海道大学医学部内科学第3講座教授。2000年、北海道大学大学院医学研究科消化器内科学教授。07年から10年まで北海道大学病院院長。09年、第95回日本消化器病学会総会会長。11年から北海道大学大学院医学研究科がん予防内科学講座特任教授。09年、高松宮妃嘉祥基金学術賞、朝日がん大賞。11年、日本医師会医学賞。13年、Marshall & Warren Medal（欧州ヘリコバクター会）を受賞。長男は三浦雄一郎氏のように育ってほしいと、雄一郎と名付けた。

Masahiro Asaka

