

日本病院会雑誌「銷夏隨筆」に投稿した原稿です。ご笑読ください。

## クマとトレイルラン

十和田市立中央病院 事業管理者 丹野弘晃

もちろん、クマと一緒に仲良く山を駆け回る訳ではありません。私の趣味である山の自然そのものを満喫して走るトレイルランが、クマ出没のため危険極まりない余暇活動になってしまったという嘆きのタイトルです。

我が十和田市においても、2026 年春以降も奥入瀬溪流や十和田湖畔を中心に継続的なクマの目撃が報告されています。本年 5 月 26 日には十和田湖・乙女の像付近で子グマ 1 頭が目撃され、市が注意を呼びかけています。また、十和田市全域ではツキノワグマ出没警報が発令され、早朝・夕方の入山回避や複数人での行動が推奨されています。さらに、民間の出没マップによれば、2026 年だけで既に 557 件の出没記録が確認され、奥入瀬溪流の石ケ戸休憩所や私の最も好きな白銀の流れなど、観光ルート周辺でも頻繁に目撃されています。市は「クマに出会わないための行動指針」を公開し、音を出す・食べ物を放置しない・子グマに近づかない・最新の出没情報の確認などの対策を強調しています。私は里のクマと山のクマは違うのではないかと考えていますが、専門家もそのようなことを指摘してい

た気がします。里のクマはヒトに寄ってくるが、山のクマは予めヒトに気づいて去ってくれると。

また近年、全国的にクマの出没が増加し、私も参加したことのあるトレイルラン大会の中止・延期・コース変更も相次いでいるのが現状のようです。「なぜ、トレイルランが影響を受けやすいのか？」ですが、トレイルランは山林を高速で走るため、クマが人間の接近に気づく前に遭遇しやすいこと、見通しの悪いカーブで突然接近し事故につながる、といった特有のリスクがあると指摘されています。実際、北海道羅臼岳ではランナーがヒグマと至近距離で遭遇し死亡した痛ましい例もあり、スピードが事故を誘発する要因と言われています。また、早朝スタートの大会が多く、クマの活動時間帯と重なることも問題のようです。今後の課題・対策としては、自治体・大会運営・参加者間での出没情報のリアルタイム共有、大会前の専門家によるリスク評価の標準化、クマとの距離を保つための新たな装備や行動指針の普及、地域住民・観光客との共存策の強化などが挙げられているようです。

私自身は、昨年八甲田山系の登山道を4回ほどトレイルしましたが、運よくクマとの遭遇の機会はありませんでした。鈴を携帯し、時々ブルース・リー（分かっていますかね？）を真似て「あちゃ〜！」とか、奇声を上げながら走っています。奥入瀬溪流の遊歩道は、私のホームコースなので四季折々で走ってい

ます。今年は、どうするか、正直悩んでおります。私にとってはありがた迷惑ですが、周囲からは「止めろ！」と強く言われておりますし、どうしても山を走りたいのであれば「ナイキは着るな！」とのこと。「ツキノワグマと間違えられて、撃たれるぞ！」らしいです。熟慮中です。

2026 年 6 月 4 日