

[2015年8月1日(土) 於:カルタスホール]

1. 心肺蘇生法の研修

心肺蘇生法を開始するにあたってのポイントは、安全で地面がフラットであること等心肺蘇生法を実施するのに適した場所を確保したうえで、救助者の状況を「見て」、声をかけて「聞いて」、「感じる」ことから開始することが大切であると学びました。参加者全員が訓練用の人形を使って講習し、貴重な経験を体験することができました。

2. 三角巾の使用法

三角巾のたたみ方、結び方等を学び、具体的に頭部、膝、捻挫等への対応、腕の吊り方を教わりました。

3. 簡易ハーネス・ロープの結び方

明日の現地研修で使用することになる、スリングを使った簡易ハーネスや、ロープでのクレームハイスト、ムンターヒッチの結び方の研修を受けました。



限られた時間で多くのことを学び消化不良の感はありますが、これから機会がある毎に復習をしながら身につけていきたいと思えます。

[2015年8月2日(日) 於:日和田山] 9:15~集合/説明 9:30~11:00 班ごとに実技(私たちは3班)・・・ロープワーク、11:00~12:30・・・担架搬送法、13:00~14:30・・・捻挫時の固定法、14:30~15:30・・・ロープワーク

ロープワークでは、クレームハイスト、ムンターヒッチで安全確保しての斜面の登り、下りの反復練習を実施し、ロープの扱いに少しは慣れた感じを持つことができました。

また、ポール、腕車やザックの活用による担架搬送法の実施、サムスプリントやポールを活用した捻挫時の固定法を学びました。私がこの学校に参加しようと思ったのは、登山をするにあたっての基本、基礎を体系的に学んで、これまで色々経験したこと、教えてもらったことを復習してみたいと考えたからです。登山は、「危険なスポーツ」であると思っています。ですから、安全対策に関する基本、基礎を自分なりに身につけることが登山を始める第一歩であると思っています。リーダーや周りの人に頼らない、迷惑をかけない。自分の安全は自分で守る。このことが、「自己責任」であると思っています。そのために、自分の体力の維持はもちろんのこと、この学校で学んだことをひとつでも多く、確実に身につけていくことだとの意識でこれからの研修も取り組んでいきたいと思っています。あえてのお願いは、ロープワークで機会があれば、ロープシステムの設置の仕方、回収の方法、設置者、回収者の安全確保の方法について研修していただければと思います。今回は、本当に暑いなか、役員の皆様には大変お世話になりましたことに心からお礼申し上げます。ありがとうございました。



今月もやってまいりました。

毎回期待を裏切らない個性的で賑やかなメンバーの皆様と、登山学校の週末です。

8月1日：机上

心肺蘇生法と、三角巾を使用した応急処置法を学びました。救命処置は、いかにすばやく周囲の人が対応できるかが、鍵となります。実際は、誰かが意識を無くして倒れた時、瞬時に120%の対応をすることは出来ないのでしょうか。しかし、1度でも、2度でも練習をしておけば、60点（ぎりぎり及第点）は超えられるかもしれません。結果的にはそれで120点だと思います。まずは応援の人を声の限り、呼びましょう。心肺蘇生は、心臓マッサージ：人工呼吸＝30：2。1分間に約100回のペースで胸部正中を押し、その後顎を上げて鼻をつまみ、人工呼吸を行います。自分の安全が確保できない場合、心臓マッサージだけでも効果的と言われているようです。1分間に100回のリズムが、初めての経験で難しかったですね。誰かが100回のペースで手でも叩いていれば、イメージし易かったかもしれません。三角巾は、時にばい菌から傷を守るガーゼや包帯の役目を担い、時に創部の固定もでき、更に体の色々な場所に巻いて使うことができる、凄い布でした。

その他1日目は、ロープワークを体験し、終了です。

今回は机上からテント泊体験へ向かうメンバーが半数以上いたのですが、残念ながら私は別件の為、涙のお見送り……。楽しそうだなあ～。

8月2日：実技

テント泊をした方々のことが気になりすぎて、前日の「別件」も集中しきれませんでした……。 「おはようございます！」と若干テンションが高すぎるような気もする宿泊組と合流。が、この日は猛暑日！！木陰でしたが、あまりの暑さにすぐにぐったりで喉も乾きます。泊まりでなくてもそうなのに、宿泊組の顔が徐々に妙にげっそりと無表情になってきたりして、同情の念を抑えきれません。

しかし、流石は登山学校メンバー。疲れてはいても、まめな水分補給を行い、もちろん熱中症で救急車に乗る人なんてゼロ！皆さん、本当に体力ありますね……。

なにより最後まで、笑いの絶えない実習だったのが印象的でした。（もちろん宿泊組の人達は、それはそれは楽しかったそうです）実技は、ソウンスリングを使用した簡易ハーネスの結び方を始め、クレームハイト・オートロック・ムンターヒッチ・エイトノットなど、数々のロープワークが、暑さでドロドロの脳みそを更に溶かしていきます。本物の山では、まだそんな危険な技を使用する山には行けませんので、とても面白かったです。

また救助法では、ザック・ストック・シート・ツェルトなど、山で身近にあるものを使用し、受傷した人を運搬する体験をしました。いつものあの道具が、あっという間に担架や松葉杖に変身して驚きました。動けなくなった成人はこんなに重いのかとつくづく認識し、また仲間のチームワークで、その負担が軽減されることを知りました。

山に行ったとき、もちろん何事もなく下山できるのがベストですが、万が一のトラブルを考えて、準備することの大切さを思いました。今までは、ザックが重いと疲れるし、なるべく不要な装備は減らしてしまえ！と思っていたのですが、備えの大切さと、色々な道具を持ちザックを重くすることで、足腰のトレーニングになること、きちんと準備をしているから、何事もなく終わることが多いのだ、との話を聞き、深く納得しました。

来月も皆様、どうぞよろしくお願ひ致します。