

労山女性委員会主催 「山でのトラブル対処法」に参加しました。

埼玉県連救助隊長、柴山さんの穏やかな口調でのわかりやすい説明に参加者感動。

【午前】

- ・人形を使った心肺蘇生法
- ・搬出（ヒューマンチェーン・ザック担架・ザックで背負子・大型シートで など）

道具不要のヒューマンチェーンは負傷者の重さをほとんど感じなかった。安全な場所までの短距離移動なら女性だけでも十分可能だと思った。

【午後】

- ・パーティーシップ（リーダー、サブリーダーなど役割分担の意味）
- ・基本を押さえた歩き方が一番安全で無駄な体力を使わない
- ・膝の柔軟性が大切
- ・行動中の食事のとり方（糖分・炭水化物 ビタミンB2は脂肪が燃える助けに）
- ・水分不足は山での心筋梗塞のリスクを高めているのではないかとの研究もある
- ・山歩きのための訓練は山歩きがベスト
（漠然と歩いてはダメ。意識をもって歩けば軽い山でも技術力はUPする）
- ・地図読み（少し先のポイントを予測して歩く 植生の変化 鉄塔 大きな方向変化など予測したポイントを見つけたら次は何を目印に歩き始めるか決める）
- ・万々に備える小型発信器 ヒトココ の説明

水分不足は持病のある人には重大なリスクだと考えるべきとのこと…心しておかねば。

【小耳にはさんだいい話】

- ・雨具は値段より新しさ（撥水力）
- ・ウェア選びは個人差大（アンダーとフリース、ダウンなど自分に最適組合せを探す）
- ・靴選びは一番に軽さ、次に指幅部分の締め付け具合
- ・水分補給などしたら すぐに出発できる状態 で残り休憩時間を過ごす

【講師のまとめ】

搬出方法を紹介したがあの状態になってしまっただけではアウト。そうならないための訓練、準備が重要。危険から遠ざかるには、安全に効率的に行動するには、技術だけ、体力だけではなくトータルの力が必要になる。

埼玉県連救助隊は救助方法を広めるより、安全に山を歩くための方法を広報することを重視しようとしている。



講師の柴山さんと柿田さん



ヒューマンチェーンの相手を確認



ヒューマンチェーン



ザックをつないだ担架



ザック一つの担架



ツェルトを使った本格的搬送



ビニールシートを使った超簡単搬送

「山でのトラブル対処法」（安全登山のための実技講習会）に参加して

日進山岳会 藤岡智子記

平成 27 年 11 月 28（土）秩父の日和田山において、安全登山のための講習会が開催されました。埼玉県連救助隊の柴山さんと柿田さんを講師に迎え、埼玉労山女性委員 5 名、ほか受講者 23 名が参加しました。山で事故が起こった場合の応急手当やレスキュー方法は登山学校でも学ぶ機会がありますが、この講座は、事故を未然に防止するための知識や技術の習得に重点が置かれた内容でした。応急処置の知識や技術を習得しておくことはもちろんですが、事故を起こさず安全に登山をすることが何よりも大切という点を柴山さんが強調されていたのが印象的でした。西武秩父線の高麗駅を出発して日和田山の山腹へ移動し、まず事故を防ぐために感情面で気をつけるべきことについて、柴山さんから講義を受けました。パーティーは、同じ技量の人で構成されるわけではないため、リーダーが一番弱い人に合わせて歩くことや事前に計画を立てることで不安が軽減され、安全登山につながるのです。登頂することに目が行きがちですが、その過程を疎かにしてはいけないのだということを学びました。続いて、心肺停止になった人に対する応急処置について新ガイドラインを交えて講習がありました。救命方法は数年おきに見直しが行われ、より多くの人実践できるよう簡素化されているのだそうです。1 分間に 100～120 回のペースで胸部の中央に手を当てて心臓マッサージを行うことは、体力的に難しいことも考えられますが、緊急時の対応として、登山者が知っておくべき事項でした。また、負傷者を移動するという想定で、ビニールシート、ヒューマンチェーン、ザック、ツェルトを使っての搬送方法が示されました。非常時には限られた人員や道具をもとに、いかに工夫して対処するか、的確な判断が求められます。登山学校や各山岳会で習った内容も、今回実践して検証することで新たな発見もありました。例えばザックとストックを使った搬送では、搬送者の背負うザックの外側にストックを通す方が、搬送者の負担が軽減されることが分かりました。ツェルトを使っての搬送でも、受講者から様々な意見が出され、柴山さんがそれに応える形で講義が進められた結果、全員が得られるものが大きかったと思います。その後、受講者は 4 班に分かれ実習を行いました。受講者同士、意見を出し合い、講義の内容がより良いものとなりました。午後は日和田山の登山道を歩きながら、歩行技術や読図についての講義が行われました。登山では事故を防ぐためにも余計な体力を消耗しないことが大切です。そのための歩き方やエネルギー補給、休憩のとり方について柴山さんから話がありました。普段の歩行と山道での歩行は全く考え方が異なります。普段山で歩き方を意識する機会は少ないですが、他人の歩く様子を観察すると、重心の置き方、膝の動かし方など、自分に置き換えて考えさせられることが多くありました。また、地図とコンパスで現在地を把握できることは大事ですが、地図にとらわれすぎず、ポイントごとに確認する程度が読図として適当とのこと。どんなベテランでも、地図の読み間違いは起こりうることで、各ポイントで位置を確認することで、登山中の不安をなくすことが大切です。低山は登山道が複数存在し、道迷いが起こりやすくなる場合があるので、必ず現在地を把握できるよう地図とコンパスは携帯することです。今は携帯電話等の GPS 機能もありますが、いざという時のため、読図の知識は必要だと感じました。

最後に質疑応答が行われ、最新のレスキュー事情や遭難者を探索する機器「ヒトココ」について柴山さんから話がありました。時代と共にレスキュー方法や、機器が改良されるため、今回の話はとても貴重でした。講習は 9 時半から午後 3 時半まで行われましたが、あっという間に時間が過ぎ、まだまだ色々なことを学びたいという気持ちでした。今回学んだことを受講者がそれぞれの山岳会で還元し、登山がより安全で楽しいものになればと思います。講師の柴山さん、柿田さん、女性委員の皆様には、このような講習会を企画していただき、本当に感謝しています。充実した内容だったので、引き続きこのような講習にはぜひ参加したいと思います。