

第十七期登山学校

第3回講座 山での救急法」

を体験して

第17期受講生 梅 美幸

人見知りの自分もそろそろ

登山学校受講生のみならずの顔と名前が一致してきた第3回目の講座は「山での救急法」でした。講師は伊藤正勝先生で、8月4日（土）に北浦和カルタスホールで机上学習、翌8月5日（日）に西武秩父線・高麗駅から徒歩30分の日和田山で実技学習が行われました。

机上学習の日、いつものように会議室に入ると、円形に並べられた椅子の真ん中に2体の心肺蘇生練習用マネキンが横たわっていました。まずは伊藤先生のお

手本を見て、それから男女に分かれて練習。胸骨圧迫にはけっこう力が必要で、30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸を2セットし終わると、みんなふうふうと思わず一息ついていました。

その後は三角巾の使用法について。三角巾を四つ折りにして頭に巻いたり、足に巻いたり、広げて腕を吊ったり。これはペアを組んで練習しました。ここで肝心の「本結び」。この結び方で結ぶと、結び目の片方を引っ張ってから結び目を持って反対側を引き抜

くと不思議なことにすっと解けるのです！本結びは日本の伝統的な結び方だそう、素晴らしい日本人、そして、三角巾って便利なんだな」と感心。

そして、この日一番悪戦苦闘したのが最後のロープワーク。入校日の日に用意するように言われ、何に使うのかもわからず購入したカラビナ、スリング、ロープが初出勤です。先生が「これが ノットで……」とい

いながらロープを自在に操って、さらりと結び目を作る。やってみましょうと言われ、実際にやってみると……できない。何度かやってみると、そんな感じで机上学習を終りました。

翌日の実技は雨が懸念されたこれまでの2回とは異なり、雨の心配は皆無の晴天。山の麓にある広場でいつもの準備体操をしてから昨日のロープワークのおさらいです。軽部講師に、「じゃあ、ノットやってみよう」と指示され、早速横文字の名前が頭に入っていないことを確認。どの結び方だっけ……と思い出しながら何とか結びました。それから簡易ハーネスでの吊り下がり体験。細いスリングに自分の体重がかかるので、これは身体がちぎれそうでした。グループに分かれるとちょ

つとした傾斜でロープを使った引き上げ、引き下ろし、懸垂下降などを体験しました。ロープの結び方一つでテンションがかなり動かなくなったり、可動性があったり、幾つかの結び方を組み合わせて使用したりと、ロープワークの面白さに引き込まれました。

一通りのロープワークが終わると講師の先生方が和紙でできた担架、トシヤツを使用した担架、テープで作った担架などを次々に作成し、身近な物を使った搬送方法の紹介をしてくださいました。手持ちのものでこんなこともできるのかと感心の連続。

講師の先生によると、今回のロープワークはあくまで最低限の装備で救助する方法で、実際は結んだのと同じ働きをする道具を使用するそうです。先生方が持っている画期的な道具を見て、自分も欲しくなりました。2日間ロープに魅了された。2日間ロープに魅了された。2日間ロープに魅了された。

山を登っていきたくらいと思いません。運営委員会の皆様、同期生の皆様、ありがとうございました。次回も楽しみに参加させていただきます。

第3回 「山での救急法」

第17期受講生 渡辺敦司

学習内容

机上学習（1日目）
ダミーを使用しての心肺蘇生法、止血法、応急手当、三角巾の使用法、簡易ハーネスの作成、ロープワーク

実技学習（2日目）
セルフレスキューの為にロープワーク、ロープを使った救助、搬送方法

登山は、自然を相手にしているだけあって、いくら安全を心がけていてもアクシデントがつきものです。辛い、救助をしなくてはならない場面に遭遇したことはまだありませんが、今後はまだありませんが、今後いつそのような場面に出くわすかわかりません。今回の講義では、病気や怪我などのアクシデントの際、正

しい対処ができるよう、救急法を学びました。始めは三角巾の使用。救急セットの中には絶対に入っているが、いままでまったく使ったことがないアイテムです。たまたみや結び方にもコツがあり、練習が必要ですが、三角の布1枚で色々できることに驚きました。

ダミーを使用しての心肺蘇生法では、圧迫する際の手の位置や角度、人工呼吸をする際の気道確保の方法など細かい注意点や、テンポ良く的確に圧迫する事が、簡単そうに見えて、難しいということが身をもって体験できました。

ロープワークでは、次の日の実習で使うロープスリングやテープスリングを使う際の簡易ハーネスの作成、ムンターヒッチやクレムハイスツットのやりかたなどを学びました。ハーネスの作成は簡単だが、すこし結び方を間違えると結び目が移動してしまうなど、うっかりしてしまいそうなポイントが多々ありました。

二日目は、班に分かれロープを使つての実習です。木に支点を確保して、ムンターヒッチで懸垂下降、その後クレムハイスツットを使い登り返すという練習をくりかえしました。ロープに体を預けるといふ行為も、

練習を重ねるうち徐々に力を抜いて行えるようになりました。欲を言えば、もう少し傾斜のあるところでも練習できればさらによかったです。

救助者の引き上げでは、ガルダーヒッチのやり方に戸惑う場面もありましたが、1/3システムを利用するのと、直接引き上げるのでは、必要とする力が如何に違うかを班の皆で体感することができました。

さらに、搬送方法にも色々あり1人で運ぶものから、複数人で行うもの、また、ザックやポール、服など道具を利用して担架や松葉杖などを作る方法など、知っておかなければならない事から、知っておくと得な事まで、沢山の事を学ぶことができました。

二日を通して、山での救急法を学んできましたが、このような事は普段なかなかやる機会がないのでとても良い経験になったと思います。使わないとすぐに忘れてしまふようなロープワークなどは、暇なときは手近にある紐などを利用して体に覚えさせておきたいです。そして、

今後、実際に救助をしなくてはならない場面に遭遇した際、今回の経験が少しでも活かされればと思います。