

登山学校

第19期登山学校 第3回 山での救急法 の体験記

19期受講生 東原 修 記

[1日目 8月2日 机上学習 於:カルタスホール]

救急法の講義が始まった。心肺蘇生訓練用の人形を使った講習は、テレビ・ビデオなどで見たことはあったが、実際に触れた記憶は無い。講師の伊藤さんの説明を聞いて、実際にやってみる。意識・脈拍の確認、気道を確保してから、2回の人工呼吸、30回の心臓マッサージ。人形とはいえ、人工呼吸はしっかり気道を確保しないと肺が膨らまない。心臓マッサージもしっかり位置を確認して、適度な力を加えないと人形が応えてくれない。テンポも私が考えていたより速く行なう必要があるとのこと。生身の人に対して、何処まで効果的に出来るのか、少し不安になってしまった。頭・腕の怪我、捻挫時の応急手当に使用する三角巾は、たたみ方と患部の縛り方を教えていただき、テーピング、キネシオテープの活用方法など、日頃でも活用できそうに勉強になった。

山や日常生活でそんな機会に出会いたくは無いが、いざという時に慌てないで、適切な対応が出来るように定期的に救急法の講習を受けようと思った。

[2日目] 8月3日 実技講習 日和田山登山口

当日は、大変天気も良く、駅から実技場所に向かう手前の高麗川で、朝から子ども達が元気に遊ぶ姿を横目に歩き、日和田山の登山口に到着。前日テント泊体験に参加した受講生と合流し、3班に分かれ運営委員の方々の説明を聞いて、まずはロープワーク。ソースリングで簡易ハーネスを作り、ロープスリングを使ってクレムハイスト・ノット、ムンターヒッチを活用して、斜面の登り、降りを練習。また、複数人で怪我人を斜面から引き上げる練習を行なった。ロープの摩擦を上手く利用して止まったり登ったり、手に力が入るのでグローブはあった方が良く感じた。その他、テーピングやツェルトを使った担架や、ストックの松葉杖など、登山装備を活用して怪我人を搬送する方法を教えていただき、参考になった。特に、ザックに太い木の枝を通して人を背負うと両手を開けることができ、少しの時間だったが、大人の女性までは普通に歩けることを体験できた。

但し、平地では大丈夫でも、登り降りのある登山道では、やはり複数人で交代しながらでないといけないだろうと思った。

今回の講習で私が学んだことは、

- ①山行の前まで、体調管理はしっかり行なうこと。
- ②怪我をしないように、慎重に行動すること。
- ③いざという時の知識と技術を身につける。
- ④仲間との助け合いは必要。

※今回はテント泊体験に参加できなかったけど、

参加者の方々が楽しそうだったので、来年度はここだけ参加させてもらおうかな。



登山学校

第19期登山学校 第3回講座「山での救急法」に参加して

19期生 遠藤 行孝 記

山での病気や怪我、自然災害から自分自身を守り、けが人や急病人を正しく救助し、医師や消防救急隊員などに引き継ぐまでの登山者が行う救急手当及び応急手当を上記スケジュールで学習しました。日常では教わる機会のない講座です。自分も登山仲間も安全で楽しい山行をする為に是非身につけておきたい内容でした。

①机上学習について 講師 伊藤氏：心肺蘇生と三角巾の使用法を中心に学習しました。

■心肺蘇生（全員実施）

ダミーを使いながら気道確保、人工呼吸、心臓マッサージを学びました。1回目は人によって出来不出来がありました。2回目には全員クリアできました。特に心臓マッサージでは、肘を伸ばし体重を利用して無駄な力みをなくし、すぐにバテない方法を学びました。

■三角巾の使用法（全員実施）

最初にたたみ三角巾の作り方、結び方、結び目の解き方を学びました。次に使い方をペアを組んで、頭部・膝・捻挫への対応、次に腕の吊り方を教わりました。

■テーピング（講師が見本）

膝と足首へのテーピングを学びました。特に前者の時は全員が前に乗り出し、カメラに撮る人も（私も含め）多数いました。

②テント泊体験：巾着田は真夏の天気の中、涼を求めて多くのグループがバーベキュー、水遊び、キャンプを楽しんでいました。

体験講座には運営委員、受講生各12名合計24名が参加し、3班で活動しました。

16:00テント設営ー18:00食事（カレーライス、サラダ）ー19:00ヘッドライト体験（日和田山中腹往復）ー20:30懇親会ー5:00起床ー8:20日和田山に向けスタート

テント設営時は真夏の暑さで汗がポトポト出ました。食事は同じ材料でも各班の味が出ていたようです。ヘッドライト体験では爽やかな風と遠くに見える花火大会がきれいでした。ヘッドライトはとても明るく快適でした。途中消灯することでなお一層ありがたみが分かりました。懇親会は暗闇に車座になりランタンの明かりがムードを盛り上げました。今まであまり話す機会のなかった受講生とも楽しく過ごしました。

③実技学習：登山での安全確保、けが人の救助を学びました。猛暑の日でしたが木陰は涼しく助かりました。

9:25～10:10岩場での安全確保、クリムヘイストノット、ムンターヒッチ、エイトノットで岩場での登りや懸垂下降を行いました。ロープを使った安全確保は子供のように楽しいものでした。

10:20～11:10けが人の引き上げ、おろし、引き続き交代でけが人役をしながら学習しました。皆で声を出して息を合わせましたが、最初は加減が分からず綱引きのようになってしまいました。

12:00～12:50けが人の搬出、竹にツェルト、シートやテーピングテープを使った担架の活用、ストックにテープで作った松葉杖、ザックに木の枝を着けての搬出を学びました。身近な道具を使い実技を経験しました。

13:00～13:20簡易ハーネス学習、上下に簡易ハーネスを着けてぶら下がり体験しました。私の重さで東屋の柱が折れないか簡易ハーネスが切れないか恐る恐るでしたが杞憂でした。うだるような暑さの中での1泊2日の講座でしたが飽きることなく楽しく学習できました。暑い中いろいろ準備を進めてきた運営委員と悩みながら講義を受けた受講生の皆様に感謝です。

私ごとですが昨年に続き2年目の登山学校です。

一年目では理解できなかったことが今年は少しは進歩したのかな？と思います。これからも張り切って受講しますのでよろしくお願ひします。

登山学校

第19期登山学校【山での救急法】に参加して

19期受講生 上谷 豊 記

【2014年8月2日（土）】（伊藤講師）会場：カルタスホール

9：30～ 1、心肺蘇生法 2、三角巾の使用法－休憩－3、テーピング12：00～
<昼休み>13：00～ 4、簡易ハーネス・ロープ結び

心肺蘇生法やAEDの使用法などは、勤務する会社で年一回実施する防災訓練で、聞いたり見ることはありましたが、実際に自分で行ったことはなかったので、とても参考になりました。特に人工呼吸を訓練用の人形を使って実際にやってみて、その難しさや、またコツも知ることが出来ました。三角巾の使用法を学んだことは、知ってからと知るまではと、登山等に向かう際の安心感が全く違うと感じました。いざ困った時に活用できるように、繰り返しやってみようと思います。

<テント泊体験>

場所：巾着田

14：21北浦和駅発－15：52高麗駅着－16：00頃テント場着

昔、幼い時に親に連れられてテント泊をしたことはありましたが、成人してから初めての体験でした。 今後はテント泊山行や縦走もしてみたいと考えているので、良い体験になりました。

当日テント場に向かう途上は、かなりの蒸し暑さで、今晚は一体どうなるのかと、やや心配しましたが、ナイトハイク、カレー炊飯とその後の（夜遅く）懇親会まで、心地よく楽しみました。あまりの暑さから、折角テントを設営したにも拘わらず、朝起きるとブルーシートの上で寝ていましたが、、、（笑）

【2014年8月3日（日）】<実技>「救急法・セルフレスキュー」場所：日和田山

9：25～集合/説明 9：30～班ごと点呼（私たち7名は1班）ムンターヒッチ/クレムヘイストノットを使用した懸垂下降 10：10～休憩 10：20～けが人の引き上げ、搬送①11：10～休憩
けが人の搬送②13：00～昼食 14：00～けが人の搬送③簡易ハーネス（上体のみ）簡易ハーネス（上下）

もともと本校を知り、「登山学校に是非参加してみたい」と思ったのは、過去単独で山行（とてもレベルの低いトレイルランニング）

した際に2度道迷いになり、無事に帰っては来ましたが、やや危険な体験をしたり、川苔山を登った時に「ここで足を滑らせると間違いなく死ぬなあ」と思うところが随所であり安全に山を登るための基礎の知識や技術をしっかり一度学びたいと強く感じていたからです。第1、2回の講義も登山における基礎知識を学ぶことができ良かったのですが、今回の講義や実技は期待していた以上に内容が濃くてとても参考になりました。反復して練習して自分のものにしたいと思います。ありがとうございました。

