

## 21 期登山学校第 3 回講座「山での救急法」

2016/08/6 (土) ~7 (日)

4 班 戸田 たえ子 記

### 机上学習

登山で事故を起こさない、遭難しないために日頃から知識・技術を習得し、綿密な無理のない計画を立てることはいうまでもありません。

今回は万が一怪我をした場合または救援を必要とする事故現場に遭遇した場合の対処方法を学習した。

### 心肺蘇生術

意識・呼吸・脈拍のない倒れている人を見かけたら胸部圧迫法である。

1 分間で 100 回を目安に行う。自分一人ではできないので周囲の人と協力して救助が来るまで続ける。途中でやめることはできない。

### 三角巾の使い方

衛生的に使用するための畳み方、頭の傷への使い方、腕の吊り方を習得する 2 枚持っていることで、確実な対応ができる。

### テープを使ったテーピング

足首の捻挫と、膝の痛みの時のテーピング方法を学ぶ

ホワイトテープとキネシオテープは使う頻度があるので必携である  
捻挫では後で腫れてくることがあるので、きつく巻かないこと

### 実技学習 日和田山の麓で行った

- ・足首捻挫の時の靴を履いたままの固定法 ・アキレス腱を断裂した時の固定法
- ・ポール 1 本使用による担架搬送 ・腕車による搬送
- ・枝やポールを利用した松葉杖の作り方
  
- ・ロープワーク ・トラバース・カラビナの架け替え
- ・ムンターヒッチでの懸垂下降体験

### 感想

自分では大きなけがや事故に逢うことはまずないと思っていたが、具体的に学ぶと甘さがあると思った。

山という特殊な環境では「自分の身は自分で守る」とともに、けが人と遭遇したら勇気を出して周囲の人たちと協力し、救護しなくてはいけないと思う。

そのためには、何人で助けられるか、道具は何が使えるのか、組み立てられるのか等最善の知識を出し合うことが一番ではないかと感じた。

ロープワークは初めての経験でとくにシートベントを覚え、それが色々なことに使えるのがわかりうれしかった。