

「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、膝の痛みの際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

- ・足首捻挫の際の靴を履いたままの固定法
- ・アキレス腱を断裂した際の固定法
- ・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。

「山での救急法」を受講して

第21期 池田 稔

以前の山行時に肉離れを発症し、仲間に迷惑を掛けてしまった私にとって、ファーストエイドの重要性は特に学ばなければなりません。

○第1日目（机上）

心肺蘇生術、三角巾及びテーピングの使用法について学びました。

心肺蘇生術とは、観察（見て、聞いて、感じて）を行い、すぐに判断することが重要となり、時間の経過とともに蘇生率が少なくなります。基本は「気道確保・人工呼吸・胸部圧迫」であり、特に胸部圧迫は1分間で100回を目安とし一度始めたら救助が来るまで続けなければならない、周りの人と協力が重要となります。

三角巾の使用法は、傷や関節の包帯、手足の固定等が出来る万能選手、一枚持っていれば安心ですが、畳み方が難しい……。繰り返しの練習が必要と認識しました。テーピングは色の違い・伸びる・伸びないタイプ・ハサミで切れる・切れないタイプといった見た目は同じでも用途は異なることを認識しました。

○第2日目（実技）

各班に分かれ、搬送法や患部の固定法その他、ロープワーク（ムンターヒッチ、エイトノット・・・等）による実践的な昇降下等を体験しました。

身近なザックやストックを用い、松葉づえや背負子に変身させます。特にザックを背負子として使用した搬送法では身体的に大きな私？もとりあえず搬送されるほど効果抜群です（笑）。

ソースリングで簡易ハーネスを準備し斜面の昇降下体験、ムンターヒッチ等瞬時に準備できる程度に反復の練習が必要であると認識しました。

自然を相手にする登山は一步間違えると非常事態に陥る可能性があります。「山での救急法」は登山者が必ず身につけておかなければならない知識と技術であると再認識しました。「自分は大丈夫」ではなく「次は自分かも」との意識を持って今後活かしていきたいと考えます。暑い中、机上から実技講習まで運営委員の方々には大変お世話になり有難うございました。