

## 第 22 期登山学校第 3 回講座【山での救急法】活動報告

記録 1 班 高梨久美子記

机上講座 日時 2018. 8. 5 (土) カルタスホール 9:30~16:45

### 午前講義

講師 埼玉県勤労者山岳連盟 町田周一救助隊長

- ・遭難事故の実例
- ・セルフレスキューからチームレスキューにつなげる

### 概要

山で何か起こってもおかしくない。そのための事前準備は万全に行う。町中と違ってすぐには救助には来てもらえない。

警察や消防隊員は専門の人がいるのではなく本業の片手間に捜索してくれている。それも訓練されているわけではない。命の臨界の

72 時間を超えてしまったら捜索がいったん打ち切りとなる。そのために対策としてまず第一に事故につながらないように準備をして登る。いつ救助に来てもらえるかわからないので人任せではなく自力で下山できる方法を考える。それでもどうしても時は救助を要請する。一番困るのが行方不明。行方不明となると 7 年間は死亡したことにならないため社会的影響力が大きいので極力避ける。

### 午後講義兼実技

講師 高野久美

山岳遭難を防ぐための健康管理、対処方法

心肺蘇生法について

三角巾の使用方法

救助に必要なロープワーク

### 概要

3 大山岳死因は「外傷」「心臓突然死」「寒冷障害」

心肺蘇生を始めたなら救急隊員に引き継ぐまでひたすら続けること。たとえ何時間でも。1 分以内なら 90%、5 分以内なら 50% の生存率。

勇気を持って行動する。胸部圧迫は 30 回、人口呼吸 2 回でワンクール。胸部圧迫は 1 分間で 100 回 (もしもしかめよのペース)

心肺蘇生の位置は胸の真ん中。力が弱すぎても早すぎてもダメ。胸骨が折れてしまってもやる。意識確認⇒頭を下げ顎を上げ気道を確保し鼻をつまみ口全体をふさぎゆっくりと息を吹き入れる。⇒胸骨圧迫 30 回。仲間が多い方が一人当たりの負担が軽くなるので良い。

意識が戻ったらやめる。

三角巾にて頭部損傷、膝、骨折等を想定し実技。

実技講習 2018.8.6 (日) 日和田山あずまや

9:00 高麗駅集合

10:00~10:30 ロープワーク (ムンター、クレームハイスト、シートベント、クローブヒッチ、ガースヒッチ) 全員

10:30~11:45 ビレーシテム利用の登り降りの補助、ムンターヒッチでの懸垂下降、クレームハイストによる登り 全員

11:50~12:15 昼食

12:15~12:35 アキレス腱断裂の対処方法 (サムスプリント使用) 全員

12:40~13:10 テント張 1班

13:10~13:45 捻挫した時の固定法 (靴を履いたまま) ウェビングテープ

捻挫した時の固定法 (靴を履いたまま) 三角巾 1班

13:45~14:10 テーピング使用による松葉杖 (ストック使用) 1班

近距離の搬送 (ヒュウマンチェン) 1班

14:20~14:50 ザックとポッカレ使用による背負い搬送体験

15:00~15:45 テーピングによる足首捻挫の固定法 (ホワイトテープ) 全員 (雨が降ってきたので見学のみ) 膝のテーピング (キネシオテープ)

16:05 高麗駅 全体の話、各班ごとの反省会

## 概要

山での救助は自分たちの持って行ったもので応急処置をする。

三角巾、ロープ、ストック、テーピング、新聞、タオル、工夫次第でいろいろなことができる。でもあくまでもやむを得ない時のみの対応となる。パーティ内でけがをした人がいるとみんなに迷惑がかかる。常日頃から気を付けたい。

けがをした場合の搬送方法がいろいろある。山の形態やそこにいる人数、病人の状態、装備によって選択する。

・8/5 カルタスホールにて

5日の講義ではまず埼玉県連の救助隊長、町田週一様が講師として来られました。町田隊長のお話中でも特に現在位置をコンパスと地図、GPSを組み合わせながら把握することは道迷い防止のため実行に移したいと思いました。そして山岳救助隊それぞれの長所短所、山岳救助隊は万能でない点などを挙げられた上で自助努力の重要性をお話していました。

この後は高野講師にバトンタッチ。生理食塩水や経口補水液をテイスティングしたあと、三角巾の使い方へ。まず基本的な八つ折りと真結びを勉強した後、頭、膝、腕の圧迫止血。足首の固定、腕の固定をお勉強。八つ折りに苦戦しましたがその後はすんなりやることができました。その後は伊藤講師からロープワークを教わりました。ソウンスリングを使った簡易ハーネスを装着し登坂時の滑落防止の為につかうクレームハイスト。そして懸垂下降や引き上げなどに使うムンターヒッチをお勉強。クレームハイストを結ぶのは簡単でしたが、ムンターヒッチはまず結べなかつたり結んでもカラビナの安全環に触れてしまってカラビナが開いてしまう向きに結んでしまったりとかなり苦戦しました。

・8/6 日和田山にて

この日は予報は曇り後雨。日差しは弱いと読んで帽子を置いていったのは間違いでした。現地は雲が薄めで日差しが容赦なく差し込んでいて大変暑かったです。この日は1日前回講義を思い出しながらこまめな水分補給を行いながら熱中症の予防に努めました。

高麗駅前から日和田山まで移動し一息ついた後さっそく前日のロープワークの復習。クレームハイストとムンターヒッチを行って登攀と下降の体験をしました。豆知識としてクレームハイストは同じ径のロープではフリクションが効かず機能しないと伺いました。ここからは坂に移動し実践です、ムンターヒッチで懸垂下降の体験をしてクレームハイストで登る、を何回か繰り返しました。クレームハイストを用いた登攀でのポイントはクレームハイストの結び目にずっと触れて登らないこと。触れているとヒッチが滑ってしまって確保ができないので手は離しておいて結び目を追い越したら結び目を前に送り、また追い越してを繰り返しながら登ること。ムンターヒッチを用いた下降では脚は肩幅に開き、ロープを持った右手は腰に当て後ろを確認しながら降りること。

午前の最後はムンターヒッチを利用して人が人の引き上げを行いました。木などに固定したカラビナにロープをムンターヒッチをかけて人がロープの先端で確保。介添人はクレームハイストで自分をロープに固定し引き上げられる人が振られ無いよう手を添えながら引き上げてもらう。

午後からは救急法のお勉強。まずは講師の方々からアキレス腱の断裂を想定し搬送から手当まで実演をしていただきました。そこからは班ごとに分かれてストックを用いた松葉杖の作り方とヒューマンチェーンを用いた人が人の搬送を体験（手を組むよりソウンスリングを畳んで持ってやったほうが楽だった）→ザックとストックを用いて人を背負う体験、空のザックにストックを付けてそこに脚をかけた背負い→テントの設営、撤収体験。テント取扱時の注意など→靴を履いたまま足首の固定（ウェビングテープ・三角巾）ウェビングテープで

の固定は効果が高くびっくりしました。ここで大雨が発生。みんなで屋根の下に避難しホワイトテープで足首の固定。キネシオテープで膝のテーピングの実演を見て、雨が弱まったタイミングを見計らって駅へ移動し解散となりました。

今回の講義で一番感じたことは怪我などをして行動不能になったらとてつもなく大変であるということです。山岳救助も万能性を欠くなかでパーティ内や他の登山者と協力し人を背負って行動するとなると想像もしたくないような苦難になることでしょう。こうならないためにも体調の管理と怪我の予防は大変に重要なことであると感じました。