

2019年『安全登山のための実技講習会』実施報告

必ず役立つ救急法 一知識を身につけて、実践へー

主催：埼玉県勤労者山岳連盟
女性委員会

開催日：2019年11月30日(土)10:00~14:00

場 所：西武池袋線 稲荷山公園駅下車 稲荷山公園内

講 師：佐々木純子氏(埼玉県連救助隊副隊長 東都大学教員)
(女性委員9名がスタッフとしてサポート)

参加者：県連所属7団体 45名

医学的な知識を学び、実際に起こりやすい場面を想定して、対処法を学びましょう。
自ら考え、どんな場面にも対応できる応用力をつけましょう。
繰り返し実施することが大切です。
どんなに緊急時に慌てていたとしても、身に付いた技術は自然に実施できるものです。

午前の部： 所属団体をバラバラに2人1組の班を作り、1.外傷 2.捻挫 3.骨折 4.救助要請
の順に、緊急時の対処法の実技を行った。

セッション① 頭部外傷(額)

【想定場面】 ハイキング中に木の枝に足を引っ掛け、転倒する。額に3cmの裂傷あり。出血があり
頬まで垂れてきている。意識は鮮明。気分不快なし。

⇒【対処法】 傷を洗浄した後、止血法を行う。その後、行動できるよう保護する。

- ・講師が持参した赤い絵の具で出血を作り、リアルさを出した。
- ・水のペットボトルに穴の開いたキャップを取り付け、患部を洗浄した。洗い流さないとどのくらいの傷かわからないので、必ず洗浄する。
- ・清潔なゴム手袋またはビニール袋を使って、患部を指先できつく抑え、5分間止血。(時間を計る)途中、力をゆるめない。
- ・その後、絆創膏を貼り、包帯・三角巾・手ぬぐいなどで巻く。
- ・止血しないで絆創膏を貼っても出血は止まらない。
- ・怪我人は、横たわって治療を受ける方が楽である。



頭部外傷の止血中



水で洗浄します



止血は指先できつく、5分間！

セッション② 足首の捻挫

【想定場面】北アルプス岩稜帯にて、足をくじいてしまう。痛みはあるが、歩けそうである。山小屋まではあと1時間。

⇒【対処法】テーピングを直接巻き、歩けるように固定する。

- ・各自でテーピングをし、実際に歩いてみたが、テーピング後も足がぐらぐらする人が多かった。
- ・上手に巻いているグループを観察、参考にした。
- ・テーピングの巻き方にはいろいろなやり方があるが、固定できて歩けるようになればいい。



テーピング終了、かかとは90度



上腕骨折の固定

セッション③ 骨折

【想定場面】クライミング中に、落石が上腕に当たる。痛みが強く、腫れてきた。骨折している様子。駐車場まで、歩いて1時間。歩けそうだが、少しでも動くと腕にひびいて痛みが増強。

⇒【対処法】添え木をして、骨折部位を固定。その後、身体に腕を固定。

- ・添え木は各自で工夫。折り畳み座布団、落ちている枝（枝にテーピングする）、折った新聞紙など。
- ・三角巾やビニール袋（レジ袋）を活用して腕を吊るし、さらにもう一枚の三角巾・太めのスリング・手ぬぐいを繫げたものなどを身体に巻きつけて腕を固定した。

セッション④ 救助要請

【想定場面】持病（狭心症）が悪化し、行動不能へ。救助要請をすることに。じっとしていれば苦しくないが、歩こうとすると胸が痛むし、呼吸が苦しい。冷汗をかいている。

⇒【対処法】救助要請をする。

- ・グループで一人が電話での救助要請をしてみた。突然なのでわからない人が多かった。
- ・救助要請の正しいやり方。

GPS, YAMAPなどで位置情報を取る。携帯の電波が届くかどうかチェック。届かない場合、高い場所へ移動するか、山小屋が近ければそこで連絡する。

救助要請は、まず110番して次の順番で話す。救助される者の①氏名 ②連絡先 ③所属団体 ④状態（具合） ⑤場所。続いて要請している人の氏名、連絡先。ヘリが必要かどうか、登山届けを提出しているかどうか、携帯電話（スマホ）でかけていることを知らせる。

- ・家族や友人に第一報を入れない（混乱するため）

- ・ヘリが到着した時、樹林帯で上空から見えない場合、発煙筒・赤い布を振る・全員のヘッドランプを上空に向ける、などで知らせる。
- ・ホバリングで救助の場合、本人以外は少し離れたところに移動・待機する。

午後の部：講師を囲んで学習会を行った。具体的には以下の内容である。

【高山病】【熱中症】【低体温】【足のつり】などの原因と対策法について話し合った。実際に経験した人も多く、情報を共有しあうことができた。



講師の話を熱心に聞く

講習会を終えて・・・参加者の感想

- ・初めての参加だったが、とても勉強になった。班に分けてそれぞれ実際にテーピング等やれたので、良かった。学んだことを会に伝えたい。
- ・小グループで学習でき良かった。いろいろな人の経験に基づいた話が聞けて、参考になった。とても楽しく参加できた。
- ・何回も繰り返し学習することの大切さを感じた。前に学習したことを忘れていたり思い出したり、再確認するために繰り返し学習することが重要。みなさんの話を聞いたのが良かった。
- ・大変有意義な講習だった。参加はここ3回連続だが、毎年出ることによって記憶を新たにし、さらに新しい知識も得られて、とても良い勉強になる。他の会の方と仲良くなれるのも魅力。
- ・今までは登山の時、絆創膏（大小）、虫刺さされぐらいしか持参していなかった。今日いろいろ勉強して、認識が甘かったと感じた。今日学んだことを参考に、救急処置道具を充実させていきたい。高山病・足のつり・低体温症などの学習もとてもよかった。
- ・各セッションを各自考えるやり方が良かった。ただ教わるだけだと、すぐに忘れてしまうが、自分が間違っていることがはっきりわかるので、良かった。テーマも一つではなくて、ありそうな例が四つあり、良かった。
- ・捻挫の際のテーピングは、一人一人やりながら確認し教えてもらったので、参考になった。腕の骨折の際に、三角巾のほかにレジ袋の使用や、ストッキングの活用で固定するなど、目からウロコだった。今後の山行に生かしたい。先生のお話も分かりやすかった。

（報告者：新座山の会 新井薫）