

「登山」学習資料

中津市立沖代小学校

登山にあたって

登山の魅力には、様々なものがあります。日常の生活とは異なる雄大な自然の中で、新たな経験をすることもあってしょうし、困難を乗り越え目標を達成することの充実感を味わうこともできるでしょう。

一方で山というこれまでの便利な生活と違った環境の中で行動するためには、様々な注意が必要になります。けがをしたり、病気になったりしたとき近くに病院があるわけではありません。また、必要なものを忘れたときにすぐ買いに行くわけにもいきません。十分な健康管理と安全な装備を事前に整えなければなりません。

ここでは、安全な登山についての基礎的な知識を学習していきます。

登山の前に

1) 登山前日までの健康管理

団体登山の場合、責任者は参加者の健康状態を把握する上で体調に関する情報を収集しておきます。特に持病がある場合、登山の前に本人・家族・主治医等とあらかじめ相談をしておく必要があります。また、普段からある程度登山に備えての体調管理をしておきます。基本的な生活習慣を守ることは登山における体調維持の上でとても大切です。

- ・ 早寝、早起きはもちろん朝食をしっかり取るなど正しい生活習慣を身に付けましょう。
- ・ 基礎体力の向上に努め、継続して運動等を行いましょう。
- ・ 体調の変化に気をつけ持病のある場合は事前に相談しまししょう。

2) 山での健康管理

登山では思わぬけがや、体調不良をおこすことがあります。前もって病気やけがに対する対処方法を知り予防することが必要です。

- ・ 山では気温が平地に比べ低いので、汗をかいて暑いと油断しているとかぜをひいてしまうことがあります。風が強いときや、急な気温の低下などを考え行動中や休憩中に汗をふいたり着替えをする用意をしたりしましよ

う。

- 食べ物によっては急激な運動により腹痛をおこすことがあります。十分なエネルギーを摂取するとともに、消化のよいものを食べるようにしましょう。また、朝の排便は必ずおこないましょう。
- 登山中のけがで最も多いものが靴ずれやまめです。山で足を痛めることは下り坂の時に多く発生します。足の筋肉や関節は登るときは負担になりませんが、下るときにはつま先に体重がかかりよく痛めます。はきなれた靴をはき、慎重に足を運ぶ必要があります。
- 日焼けは余計な体力の消耗につながります。帽子を身につけることはもちろん日差しの強いときは長袖を着用するなどして体を保護しましょう。
- 岩の多いガレ場を歩くことがあります。つまずいたり、滑ったりしたとき体を保護するためにも長ズボンを着用しましょう。
- 山では一日1ℓ以上の汗をかきます。また、通常より運動量が多いため失われる水分量もかなりの量です。山では水分を普段より多くとる必要があります。休憩中や行動中は、少しずつでも水分を補給しましょう。

3) よくかかる病気と対処法

- 熱中症・・・極端なほどの渇きや手足のだるさ、めまいなどがある場合は熱中症の兆候かもしれません。休まずに行動を続けると意識障害、痙攣につながることがあります。その場合涼しい日陰などで横になり体の熱を発散させます。また、頭や首筋を冷水などで冷やします。
- くつずれ・・・くつずれやまめは行動に大きなハンディになります。自分の足にあったくつをえらび、くつ下はなるべく厚手のものをはきます。また、くつがゆるいと足が中であそび、摩擦によるくつずれやまめができる原因になります。もしなりそうな気配がしたら、早めに絆創膏等で保護します。
- 日焼け・・・日焼けも度をこすと火傷になります。帽子は必需品ですが、皮膚の弱い人は長袖に日焼け止めなどを事前に塗っておくとよいでしょう。

4) 食料(行動食・非常食)

登山の食料は、体力を維持するために必要なだけでなく、緊急時の非常食としての意味もあります。食料は大きく分けて通常の食事や行動中にとる行動食、非常時にとる非常食に分かれます。

食事・・・消化吸収がよく、栄養のバランスがよいもの。腐敗しにくいもの（熱を加えたもの）。軽くてかさばらず、携帯に便利なものがよいと思います。

行動食・・・行動食は、バテたときなど体力の回復をもたらす糖類やデンプンの多い炭水化物をとることを心がけます。（キャンディー、キャラメル、カロリーメイト等）

非常食・・・非常の場合にのみ用います。保存性がよく、カロリーの高いもの。疲れはてたときでも食べやすく、そのまま食べることができるもの。（クラッカー、ビスケット、クッキー、チョコレート、乾燥果物、氷砂糖、キャンディー等）

水筒・・・登山では通常の2倍の水分が必要になります。日帰りの登山でも1ℓ以上は飲み物が必要です。

5) 装備

安全で快適な登山を行うためには、健康維持と安全のために必要な装備を整えることと、軽量化とのバランスがポイントです。また、持ち物には全て記名（フルネームが望ましい、イニシャルでは、緊急時に持ち主の特定ができてにくい）をしてください。

- ・ くつ・・・くつは自分の足にあったものを選び、十分はきなれておく必要があります。登山の場所にもよりますが、日帰りの登山では、運動靴やトレッキングシューズで十分です。
- ・ くつ下・・・くつ下は厚手のものが望ましいですが、あまりくつがきゅうくつになったり、ぶかぶかであったりすると足を痛めることがあります。つま先に適度な余裕があり、足の指が前に触れず自由に動かせること、歩いたときにかかとがくつの中で浮かないこと等に気をつけてください。
- ・ ザック（リュックサック）・・・日帰りの登山の場合あまり大型のザックは必要ありません。ザックは背負いやすく疲労の少ないものが望ましいです。
- ・ 衣類・・・衣類はけがの防止や体温調節のために適切なものを選ぶ必要があります。帽子は日差しをよけるためや頭部の保護のため行動中はかならず身に着けましょう。長袖の服は体温調節のため必需品です。ズボンは軽く歩きやすいものを選びます。綿のズボン（ジーンズ等）はぬれたとき行動しにくくなるのでさけたほうがよいです。
- ・ 雨具・・・雨具は行動のさまたげにならないように上下セパレートのものがよいです。また、行動中に破れたりしないようにある程度丈夫な素材のもものが安心です。

- ・ タオル・・・汗をとったり日差しをよけたりとさまざまな用途に使うことが考えられます。
- ・ 手袋（軍手）・・・登山では岩場をこえるときなど、不意の転倒にそなえ手袋を着用する必要があります。
- ・ ゴミ袋・・・自分のゴミを持ち帰ることはもちろん緊急時には大型のゴミ袋をテント代わりにすることもでき、いろいろな用途に使用できます。
- ・ その他・・・緊急用にライトや笛を装備しましょう。また、防寒具として、ウインドブレーカのような防水性、防風性の衣類も用意しておくといでしょう。
- ・ 医薬品・・・個人用の薬は、必要に応じて持って行ってください。また、けがや病気が致命的にならないように最低限の医薬品を用意します。（絆創膏、テーピング、消毒薬、包帯、胃腸薬、下痢止め、鎮痛剤、解熱剤等）健康保険証（写し）も持参しましょう。

登山時の行動

ザックを背負い登山の準備が整うといよいよ出発です。登山中はきまりにしたがい安全に行動する必要があります。また、これから登山するルートについては事前に地図や行程表などでしっかり確認しておきます。

登山は長時間におよぶスポーツです。登山前には、簡単な準備体操をするなど体を運動にならしておくことも大切です。

1) 隊列

団体登山では隊列を組んで歩きます。隊列ではグループごとに一列で歩きます。前の人を追い越したり横に広がったり、バラバラで進んだりすると他の登山者の迷惑になるだけでなく道をそれて事故につながる危険性があります。（登山では原則として上りが優先です。ただし状況によっては下りを先に通す場合もあります。）隊列の中では、常に5～6メートル前方から足元までの道の状況をみながら一歩一歩しっかり歩きます。くつ底全体が地に着くような足場を選ぶと、安定した無駄のない歩行になります。また、隊列の中では体力的にきつい人を前の方に位置させたほうが安全です。隊列ではけが体調不良時等連絡体制を事前に確認しておきます。

先頭はゆっくりしたペースで時々後ろの状況を確認しながら進みます。ゆっくり歩き、呼吸を整えて、疲労を少なくするようにします。また、分岐点など要所

で隊列と人員の確認をします。

立ち止まったときは地形やあたりの景色をみます。こうすることにより自分の行動している場所を確認でき迷う危険性を減らすことができます。

けがをしたときや、体調が悪くなったときはすぐに連絡をして隊列を停止させます。

2) 休憩

休憩は疲労の回復と人員の確認など安全な登山に必要な不可欠なものです。休憩のときは最初に人員の確認と健康観察を行います。休憩中は、休憩場所から不用意に離れず水分補給や必要に応じてエネルギー補給の行動食をとります。汗をかいている場合は汗をふきます。出発の際は再度人員と隊列の確認をして出発します。

3) 悪天候時の行動

山の天気は変わりやすく雷雨や霧など突発的な変化がおこります。雷雨の場合（その兆候があった場合も）速やかに下山するなど、適切な対応をしなければなりません。雷雨の際下山が危険なときは、姿勢を低くし安全な場所でやり過ごす必要もあります。人員の安全確認もかかせません。

雨や霧で視界が制限されたときは、自分のいる場所を確認しながら慎重に歩きます。隊列をより緊密に組み声をかけたり立ち止まったりして隊列を維持します。分岐点など迷いそうな場所には人を配置するなど対策をとることも考えられます。また、人員の確認もできるかぎり頻繁に行います。視界が悪いときは足元だけを見がちですが、前の人を見失ったり、道をそれたりしてしまわないように注意して行動しなければなりません。もし見失った場合不用意に動かず大声で呼ぶなど助けを待ちましょう。特にけがをしたり疲労したりしているときは無理な行動をしてはいけません。

4) 事故の傾向

登山中の事故で最も多いのは転落や滑落、道に迷うことです。これらの事故は下山時に多いといわれています。早朝から歩き通しの疲労により判断力がにぶることや、緊張が緩みやすいからです。下山時はくつひもを締めなおすと同時に、気持ちも引き締める必要があります。

道に迷ったときは、おかしいなと感じながらなんとかなるだろうと甘くみたり、あせって無理をかさねたりすることが心配されます。迷ったときは原則として助

けが来るまでその場を動かないことが大切です。

5) 緊急時の対応

事故は予期せぬときにおきます。自分の安全を図るとともに周囲の状況を把握しておくことが事故の予防には欠かせません。異変に気づいたときはすぐに他の人に知らせなければなりません。緊急時には団体全体で適切な行動を心がけ事故者の安全と2次遭難を防がなければなりません。

けが人や急病人が出た場合、まず、事故者を安全な場所に寝かせ応急手当をほどこし、連絡者を行かせ素早く下山等の対応をします。状況によっては救難ヘリコプター等を要請しなければなりません。

道に迷った者が出た場合、ただちに関係機関へ連絡し、他の人員の安全を確保しながら捜索します。その際2次遭難を避けるため相互の連絡を密にし、複数で行動するようにします。捜索の際は、大きな声で名前を呼び周囲の音に耳をかたむけます。風上に向かっては声が届きにくいので呼びかける際の風向きと位置を考慮しましょう。

携帯電話は、場所や地形、気象状況、機種によって通話が困難なことがあります。あらかじめ通話可能な地点を調べ緊急事態に備えておく必要があります。無線等他の通信手段があることが望ましいです。

6) 自分がけがをしたとき・道にまよったとき

もし、自分がけがをしたり道に迷ってはぐれたりしたとき自分の安全を守ることを第一にしながら、状況に応じた適切な対応をとることが危険を最小限にとどめることにつながります。ここでは、どのような対応をすればよいか幾つかの例をあげながら考えます。

- 歩いているとき滑って道から数メートル下に落ちてしまい。骨折により身動きができない。

(対応) 意識がある場合、体を動かすことが出来ないときでも大きな声で助けを呼んだり、笛を吹いたりして助けを呼ぶ。茂みなどで体が見えにくいこともあるので帽子を振ったり動ける範囲で体を動かしたりして周囲から少しでも発見されやすいようにする。発見された場合は自分の負傷部位を伝え必要に応じて応援を呼ぶなどしてもらおう。

- 突然の雨と霧で団体を見失いはぐれてしまった。

(対応) 団体を見失ったことに気づいた時点でその場所を動かないことが肝心です。もし、あまり時間がたっていなければそれだけ発見が早くなります。誰

か助けに来てくれるまで安全な位置で待ちます。目立つ場所に目印置いたり、一定の間隔で声や笛で音をだしたりしてもよいでしょう。また、迷ったときに不用意に移動するとさらに発見が遅れる場合があります。自分の位置や通ってきた道に自信がないときは動かない方がよいと思います。

他の登山者に助けを求められればお願いをします。団体の責任者に連絡をしてもらうようお願いすることも出来ます。(携帯電話の電話番号をひかえておく)

発見が遅れた場合は、出来る限り体力を温存し食料や飲料水、衣服、雨具などが取り出せる場合は取り出します。体力や体温の維持を優先し無理な行動は絶対に避けてください。雨露をしのぐことが出来る場所が近くにあれば目印(不要な衣類、袋)などを置きその場所に避難してください。