

学校集団登山Q&A

Q1 生徒はもちろん、引率していく者も体力的に不安があるのですが？

普段運動部でトレーニングをしている者はあまり問題ありませんが、普段運動経験のない者や引率の職員は登山前からなにかしらトレーニングをして登山に臨むのが山に対する謙虚な態度です。予備登山と称して、半日でできれば1日かけて近くの山へ行ってくると自信につながるでしょう。また、生徒の状態を把握するためにも有効です。

Q2 ツェルトってどんな物？どのように役立つのですか？

ツェルトとは、テント型のナイロンの袋（重さは、2～3人用で約500g、値段は10,000円程度）でポールのないテントと考えていただければいいと思います。

【利用法（有効性）】

- 防風と防寒・・・傷病者が風や雨にさらされて救助を待つ場合、夏でも低体温症の危険（最悪の場合は死に至ることもある）があります。ツェルト1枚かぶるだけで保温効果が高まり、その威力は体感した者にしか分からないでしょう。
- 女子簡易トイレ・・・ちょっとかぶるだけで緊急のトイレになります。登山道を大きく離れた見えない所（危険な所）へ行かせるより、安全ではやく用が足せます。

Q3 お弁当を持っていくので、コンロは不必要だと思うのですが？

集団登山でコンロを調理に使うことはほとんどありませんが、以下のように保温暖房に利用できます。

【直火暖房】 寒がる傷病者に対し、ツェルト内でコンロの火をたくことでかなり暖かくなる。

【湯を沸かす】 コップ（鍋）は必要になるが、湯（砂糖を入れると更に良い）を飲ませるといふ使い方とともに、低体温症の場合は湯をペットボトルに移し傷病者の脇の下に挟み込むなどして血液を温めるといふ使い方もある。

Q4 登山にストックを持っていくと都合がいいと聞きましたが？

ある生徒が捻挫をしたときに、通りかかった方からストックを貸してもらい下山できたことがあります。下りでの膝関節の傷害予防にも有効です。生徒全員に持たせる必要はなく、引率職員が一人一本程度持てばよいでしょう。

先のとがったストックは、登山道や植生にダメージを与えます。ゴムキャップを取り付けたストックを利用しましょう。

Q5 下山の日(2日目)、具合の悪い生徒が本隊とは別に下山させることになりましたが、どうせ遅くなるから、本隊の後から出発させたほうがいいですか？

そうではありません。本隊より早く出発（下山）させるのが鉄則です。「どうせ遅くなるから」などと本隊より遅く下山させると、間が広がるばかり。先発で出すと不思議と（後ろからの本隊が気になるせいであろう）順調に下山してしまうことが多くあります。

Q6 高山病の症状が現れた場合、どう対処すればいいですか？

最もよい処置はできるだけ早く下山させることです。

【症状が軽い場合】（頭痛、不眠、吐き気、倦怠感、動悸、息切れ 等）

- ・水分を摂らせ、安静にさせるが眠らせないように注意します。眠ってしまうと脳が「もう呼吸をあまりしなくても良い」と判断してしまい、呼吸数が減り症状を悪化させてしまいます。ただし、一晚寝ればその間に高度順化（高所に体を慣らす）して回復することがあるのも事実です。
- ・腹式呼吸で深呼吸させるのも効果があります。携帯酸素を吸わせることも応急処置として有効ですが、短時間で終わってしまうため、根本的な改善にはなりません。また、過換気症候群（過呼吸）の場合と間違えないように（過換気症候群の患者に携帯酸素を吸わせて悪化させた例がある）。
- ・横になるよりは椅子に座らせて休ませます。3000m程度の山では、時間がたてば薄い空気に身体が慣れて回復する場合がほとんどです。

【症状が重い場合】（意識混濁、異常行動、千鳥足、泡状の痰が出る、口唇チアノーゼ等、高所肺水腫の疑いがある）

- ・夜中であっても下山しなければなりません。学校職員で対応できる範囲を超えており、山小屋関係者や救助隊に頼ることがよいでしょう。

Q7 危急時の連絡方法は？

携帯電話での連絡をまず考えます。しかし、それが通じなければ、誰かが山小屋等へ走るようになります。

【携帯電話】内部、外部との連絡両方に便利。しかし、以下2点に注意。

- 下見において、携帯電話のつながる場所等の確認（各メーカーの携帯電話を持参し確認）をしておくことが必要。万一の場合、通じる場所がわかれば連絡も早くできる。アンテナ感度チェックで、メーカー別通話可能マップを作っておく等の配慮が必要。
- 電波の弱い山岳地帯では、電池の消耗が激しいので、予備の電池等を持っていくなどの対策も忘れずに！山岳地帯での電池の消耗は、平地の数倍だと思ってください。

Q8 悪天候の中で、歩けない生徒が出た場合はどうすればいいですか？

背負って山小屋や登山口に避難する場合がありますが、悪天候の中で人を背負って避難するのは非常に困難です。背負う方法にはいくつかの方法があります。

背負っての避難が困難であれば、救助を要請します。

風や雨にさらされる状態で救助を待つことになった場合、夏でも低体温症の危険があるので、待っている間ツェルト等を利用して雨や風から身を守ります。

Q9 歩けない生徒を背負う場合、リュックを利用すると良いと聞きますが、どのように背負うのですか？

丈夫なザックの背負いひもをいっぱい伸ばし、そのひも（左右2本とも）の下側（腰側）をリュックの反対側（背負う側ではない、いわゆるザックの正面側）に回したところで1m弱の棒（ストックでも可）に引っかけます（棒の左右がザックから20cm以上はみ出す）。傷病者はザックにまたがるように腰掛けます（尻の下になる部分に荷物を詰めておくと更に座りやすい）。この状態でザックを背負うと人も一緒に背負えることになります。あとは落とさないようにホソビキ（ひも）等で傷病者を固定すれば良い。背負う人が交代する時も、ザックを背負い直すだけなので、負ひもを結び直すような手間はありません。

Q10 生徒がけがをし、ヘリを要請したいのですが？

危急時ヘリの要請は下記に連絡をとります。

110番・・・県警ヘリ（県警航空隊） 119番・・・消防防災ヘリ（消防防災航空隊）