

安全登山について 1

安全登山、とは言っても山に行く前から山行中～帰宅までそれこそ非常に多くの論点があります。とても全てをカバーすることは出来ませんが、安全に山を楽しむためのいくつかのポイントを考えてみたいと思います。

では初回です。(何も構えて言うほどのことではありませんが)

昨年2016年3月集会で『山での遭難三大要素とリスク管理』と題してレクチャーをやりましたが、覚えていまか？

集会でのテーマレクチャーの資料は会報には掲載していませんので、なおのこと覚えている方は少ないと思います。

要は、三つの要素をうまくコントロールすることで山で遭難するリスクを減らすことが出来るので、山やはずから心掛け努力したいということです。

要素 ①体力不足 ⇨ 体力が低下の影響⇨ 体力強化策

②道迷い ⇨ 環境・ヒューマンエラー⇨ 要因の解析と対策

③楽観主義 ⇨ ではなく悲観的な準備をしておく。

番外 高齢者リスク ⇨ 高齢者登山者特有のリスクについて

以上の三要素 + α について簡単にまとめていますので、集会に参加された方は、資料をお持ちなので(捨ててなければ)、今一度見直していただければと思います。

今回は『楽しく登山をするために必ず知っておきたい4つの点検と9つの危機』を取り上げます。

日本山岳ガイド協会は安全登山の情報・知識の普及啓発なども事業としていますが、そのなかで上記の周知を呼びかけています。

昨年3月の三大要素とリスク管理との重複もありますが、基本のキであると言えるでしょう。

1. 登山における4つの点検

①カラダを準備する ⇨ 疲れを解消して体調を整えておく

②登山をイメージする ⇨ 行先の事前の下調べ、天気予報のチェックなど

③持ち物を確認する ⇨ 3つの必携装備(雨具、地図・コンパス、ヘッドランプ)

※当会のメンバーには他人から言われるまでもないですね。

④登山届けの提出 ⇨ 会山行では緊急連絡の担当がいますが、会山行以外の場合も心掛けましょう。

2. 登山における 9 つの危機

(1) 道迷い

- ・登山道には様々な道標があります。登り口や分岐にある道標は、方向を矢印で示し地名と時間あるいは距離等が示されます。時間、距離はいずれも目安であり、樹林帯では赤テープを木に巻いたり、岩礫帯では石を積んだケルンなどもある。濃霧の中を歩いているうち、自分がどこにいるのかわからなくなり、不安に陥こともある。地形図とコンパスの使い方を熟知することが必要。最近では、スマートフォン、ABCウォッチ、専用機などのGPSも活用も有効手段である。

また、道に迷った場合には、位置が分かるところまで引き返すのが原則となる。

- ・低山 仕事道、枝道も縦横にありコースを誤ることがあります。低山は、高山より地形を読み難いことも多いので注意が必要です。

(2) 転倒、転落・滑落

- ・急峻な登山道で転倒することは、すぐに転落につながります。転落は、人体に大きなダメージを与え、場合によっては死に至ることもある。まず、転倒、転落しないことを心がけて歩きたい。
- ・転倒防止対策では、足腰を鍛え、つまづかない体力を維持すること。危険な場所では、ゆっくり歩くこと。ロープ等の安全補助具を使うこと。登山靴のヒモをしっかりと締めて足が靴の中でぐらつかないこと。防御策として、岩稜や岩場を歩く時は、ヘルメットを被ることが推奨されている。(至極当然といえばその通りであろう)

(3) 疲労・熱中症

- ・熱中症は、夏の高湿、多湿環境下で長時間行動すると起こりやすい症状である。衣服がびしょりになるほど汗をかき、水分補給を怠

ると体温調整が利かなくなり意識を失います。すぐに応急処置をしないと死に至ることもあります。

- ・脱水症は脱水により行動に支障がでている思われたら、行動を中止し、直射日光を避け風通しの良いところへ移動させる。上半身をやや起こして寝かせ、濡れタオルで上半身を拭き体を濡らし体温を下げる工夫をするとよい。

(4) 落石 (火山ガス・噴火)

登山者が多い富士山や槍ヶ岳・穂高岳連峰の岩場やガレ場は落石多発地帯である。ガレ場の崩落や土砂崩れは外見上注意しやすいところだが、落石は不意に襲ってくることもあります。落石は落ちてくる方向をしっかりと見極めて避けることが大切。(咄嗟にはなかなか難しいが) よって一般縦走路でも安全対策のためヘルメットを被ることを推奨している。

自分で落石を発生させたら大声で「落石！」と注意を呼びかける。

日本の名だたる山々は、多くが火山であり、火山に対する注意も怠りがあるわけではない。火山ガスは、登山道に危険地帯の表示があるのでその指示に従って危険回避を行なう。

入山する山が火山の際には、気象庁の「火山登山者向けの情報提供ページ」を参照し、事前情報を入手しておく。

(5) 落雷

雷には夏の急激な上昇気流による積乱雲から発生する熱雷、春に多い寒冷前線付近で起きる界雷、二つが合わさった熱界雷がある。

登山で最も注意を要するのは、寒冷前線の縁で熱雷と界雷が合体する熱界雷です。夏山で多い熱雷の元は局地的に発生する積乱雲で、比較的容易に察知できます。雷を察知したらより低く比較的乾燥している窪地に身を寄せる。逃げ場のない、尾根、ガレ場や岩場では、姿勢を低くして、雷雲が通り過ぎるのを待ちます。多人数の時は分散して退避行動をとります。稜線上での数珠つながりは危険である。

(6) 鉄砲水・崩落

台風や集中豪雨の時、山間部は要注意である。高山では保水層と呼ばれる積層土が少なく、降り注いだ雨が直接水流になり谷に集中し易い。爆発的パワーで突然襲う鉄砲水最も怖いものである。

鉄砲水は大岩から大木まで押し流す土石流を発生し易い。保水能力の高い森林が深い、長い谷や複雑な地形の沢は、雨が上がった後でも増水し続けることがある。

増水時の沢を渡るのは、いくら技術があっても危険であり、安全な場所まで引き返し、下山路も含めて、沢筋を外したコースへ退避することも重要。(ひざ上の水流のある場合の徒渉は極めて危険である)

(7) 危険な野生生物

①スズメバチ 毎年数十人の死亡者を数えている。日本では最も危険な生物の一つである。

もしも刺されたら水で患部を洗い冷し、抗ヒスタミン剤含有ステロイド軟膏を塗ります。アナフィラキシーショック症状が起きたら死に至ることもあるのでできるだけ早く病院へ搬送します。

営巣期の9～10月が攻撃的で危険である。

②ウルシ類 ウルシが肌につくとかぶれます。これはウルシオールによるアレルギー反応で、アレルギーを持つ人は、ウルシの木の下を通過しただけでもかぶれることがあります。

(8) 雪崩

雪崩は標高が高い積雪地帯の傾斜の強い山で発生するとは限らない。標高が低く、積雪が適当にあり、傾斜が緩くても、木が生えていても条件さえ揃えばどこでも発生します。

雪崩回避は以下のような注意、行動を心掛ける。

①弱層テストでチェック。

②大雪になったら行動しない。

- ③ 極端な気温変化に注意。
- ④ かたまって行動しない。
- ⑤ 雪崩地形は避けて通過する。

雪崩事故は、初心者より経験を積んだ登山者に多いといわれます。過信は厳に慎みましょう。

(9) 低体温症・凍傷

- ① 低体温症 風雨中の長時間行動、雪崩に埋まるなど長時間低温に晒され、身体の深部まで体温が下がってしまうのを低体温症という。

脳や内蔵器官の働きが麻痺し、最終的には死に至る障害である。

例え夏山でも風雨に晒されることで発症する。

症状は寒気を訴え、小刻みな震えや身体を擦るなどの行動、ただボーとして動きが鈍いという様子が見受けられる。

小刻みに震えがくる(悪寒)段階のうちに温かいものを飲ませる、乾いた衣類に着替えたり、着こみ、暖かい場所に移動するなどする。

- ② 凍 傷 凍傷とは低温状態で風に吹かれて体表温度が低くなり、汗や濡れによる気化熱等で、末端の手足・耳・頬など毛細血管が収縮し、血液の循環が悪化して、皮膚や皮下組織が凍結することをいいます。

身体全体の機能を失う低体温症とは異なり、寒さに鈍感で手袋もせずに行動したり、濡れた靴下を替えなかったりと、手を抜いたり、或いは出来なかった場合になりやすい。軽度の場合は、ジンジンと痛み、感覚がなくなる。血液循環を促進する運動を行うなど血行を促して症状が改善されるようにする。

以下、次の機会に続けたいと思います。