

教育遭対部より

# 夏山連絡会開かれる

## 40人が参加、熱中症の応急処置法の話など

教育遭対部事務局・疋田吉継

シーズンを前にした恒例の夏山連絡会が、7月21日午後8時から、大阪市福島区の労山事務所とリモート（Zoom）の併用で行われ、40人が参加。コロナ自粛での運動不足解消を和らげるための「山筋ゴーゴー体操」の紹介のほか、雷の対応策として「1点接地避雷姿勢」の話、熱中症対策として霧吹きを使った応急処置法の話と実演などがあり、参加者は有意義な話に聞き入っていた。

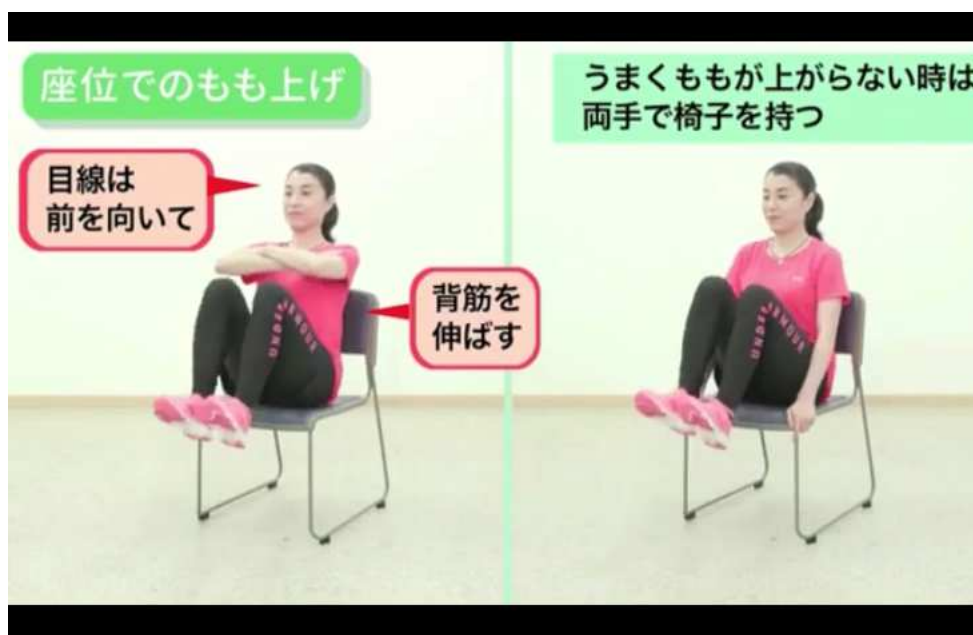
## 転ばない身体づくりのために、山筋ゴーゴー体操を

はじめに、女性委員会の笠井さんが、同委員会で推奨している「山筋ゴーゴー体操」のお話を。

これまでの事故の集計などから、中高年、特に女性の事故率が高く、転倒・滑落して骨折するなど重篤な事故につながる現状を踏まえ、技術以前に

「転ばない身体づくり」を目指して「山筋ゴーゴー体操」が生まれた。

最近では登山メンバーの高齢化が進んでおり、年を取ると確実に体力は落ちてくる。特にコロナ自粛の中で運動不足は思いのほか進んでいる。事故防止に必要なのは、歩き方に加え筋力の維持である。「山筋ゴーゴー体操」は、筋力を鍛えるだけでなく、バランス感覚や柔軟性も鍛えられる。



笠井さんは「低山なら大丈夫という軽い気持ち、昔登れたから今も登れるとの過信はありませんか。安全な登山のためには日ごろのトレーニングは欠かせません。山筋ゴーゴー体操は全部やっても 15 分ほどです。自宅でも手軽にできます。

少しずつでも毎日続けてください」と力を込めた。

この後、事務所参加者だけでなく Zoom 参加者も交えて、2分間の開眼片足立ち（左右どちらかの足を5cmほど上げて立つ）にトライ。

「もうアカン」「しんどい」などの悲鳴を上げながら全員がチャレンジ。事務所参加者13人のうち、2分間立てたのはわずか3人だった。

「山筋ゴーゴー体操」のビデオは全国連盟のHPにサイトがあり、以下のアドレスから見ることができる。

[https://www.jwaf.jp/topics/topics/2021/0217\\_101.html](https://www.jwaf.jp/topics/topics/2021/0217_101.html)

また、女性委員会に申し込めば、冊子（200円と1,000円）も購入できる。

## 落雷時にうつ伏せや腰掛姿勢は危険。1点接地を。

続いて OWCC の中川さんが、雷への対策と熱中症に対する応急処置などについて話した。

中川さんはまず、昨年（2021年）9月19日に北アルプス周辺で発生した地震について、当時、登山者が撮影した槍ヶ岳・北鎌尾根での地震映像を披露しながら、「現在も不安定な岩や山肌が多い状況になっています。現地に行ってみただけ通れなかったというのではマズイです。特に穂高山域に行かれる方は、入山前に

十分な情報を得てから行動してください」と注意を促した。

続いて、雷の対策について、「いざ雷がやって来たら、1点接地避雷姿勢をとりましょう」と力を込めた。

この1点接地避雷姿勢は電通大学の研究陣が研究成果として提唱したもので、雷で亡くなられた方が、直前にどんな姿勢をしていたかを分析したところ、一番危ないのがうつ伏せになって寝た姿勢だった。腰掛け姿勢（いわゆる体育座り、2点接地）も危ない。

労山60周年記念の「UIAA 登山技術ハンドブック」は2点接地を書いているが、2点接地では、雷は足と尻の間を流れ、余波の電流が心臓を流れて死に至らしめるということで、心臓に雷の電気が流れないようにするには1点避雷姿勢が最もいいと提唱している。



1点接地避雷姿勢



2点接地姿勢。大和田訳：UIAA  
ハンドブック p.104-105

## 100均の霧吹きが熱中症から救う

このあと、熱中症対策として霧吹きを使った応急処置法について説明した。

初めに「熱中症になっていることは、他人にはなかなかわからない。他の人が気づいたときにはすでに遅いということがあるので、早めに自分で気づかないとダメです」と注意し、霧吹きの応急処置の話。

霧吹きを使った気化熱の冷却効果は、濡れタオルの580倍。打ち水と同じで、気化熱で冷やすからよく冷えるが、水だけで冷やすとなかなか冷えない。霧吹きだと100ccの水で相当の効果が得られるが、濡れタオルは100ccだと作れない、と説明し、事務所に霧吹きを使った応急処置の実演を交えながら、その方法を説明した。

まずは、100円均一で買った霧吹きの頭部だけを持つ。長すぎる水の管は適当に切る。水を入れる容器は、コップでもテルモスのフタでも食器でも何でもいい。水は100ccで充分。



100均霧吹き 頭部

つまみを調整して、風に負けるぐらいの、できるだけ細かいミストにする。ぬるま湯でも、飲めないような水でも構わない。ただし、水筒の中に霧吹きの管を突っ込まないようにすること。水筒の水を汚すの

で。

風上から霧を吹きかける。顔から肩のあたりが一番効く。うちわであおぐ人は、霧を吹きかける人の前に立ち、二人が同じ方向から作業をする。噴き出た霧をうちわであおぐ。扇子では力が足りないのでダメ。できるだけ大きいうちわであおぐ。

「ミストをかけるのであって、水滴になったらダメです。肌に水滴が垂れてきたら、それはたくさん吹き付けて濡れすぎ。気化熱にはならないからダメです。うちわであおいでいて次々と乾く状態がいいです。うちわを 50 c m～1m くらいの振幅で大きくバンバン振る。ミストが乾いたら吹くのを止める。しかし、あおぐのは止めないでずっと続けて下さい。そしてまたミストを吹きかける。100 c c のミストで体重 60 k g の人の体温が 2～3°C 下がります。私はこの方法により実際に百丈岩で熱中症の人を助けた」と力を込めた。



さらに「熱中症に関する詳しい話を知りたい方は、山の教室『遭難事例研究』を受講して下さい。また2020年7月号の『労山ニュース』にも霧吹きの応急処置について書いたのでご参照ください」と呼び掛けた。

最後にコロナの話。

「先送りできる山行は先送りしましょう。ただ山に行く権利はあります。ただし権利には大きな責任が伴う。自分がコロナにかかって事故を起こしたら、感染の危険性があるため救助隊も停止させてしまう。他に助かる命も助からなくなってしまうかも知れない。

救助隊員に『体温は何度ですか?』と聞かれて、『知りません』ということのないように。常に検温し、自分の体温を把握してほしい。そして救助隊をサポート

していただきたいと希望します」と力を込めた。