

山小屋の主人の知恵袋

—生き字引に学ぶ登山術—

万が一のために応急手当を学べ

山の上に救急車は来ない。いざという時のために救命処置を身に付けておこう

山の中で誰かが突然、倒れて心肺停止状態になったらどうするだろう。ほとんどの人がなす術もなく呆然とするだろう。そのために助かる人も助からないという結末になりがちだ。

八ヶ岳連峰のほぼ真ん中、夏沢峠の西方、標高2330mにあるオーレン小屋の小平忠敏は、3代目小屋番になって40年になる。今まで数え切れないほど遭難救助活動を行ってきたが、救命処置で助かる人がいて、その大切さを痛感してきたという。そのため小平はこの数年、登山者にも救命処置を学んでもらおうと、山開きの時などに地元茅野市の消防署の協力を得て小屋で講習会を繰り返し開催してきた。講習会のある日は山小屋に訓練用の人形をはじめ必要な機材が持ち込まれ、登山者に人工呼吸、心臓マッサージの方法などが教えられているのである。では、山で倒れている人がいたとしよう。息をしていない。どうするか。次の順序で人工呼吸をする。

①意識の確認をする 声をかけたり、肩を軽く叩いたりして意識があるかどうか確認する。激しく揺らしたりしない。

②連絡をする 意識がない時は、携帯電話などで119番または近くの山小屋に連絡をして、



オーレン小屋ではこの数年来、茅野市消防署の協力で救命講習会を開催してきた。消防士の指導の下、人工呼吸、心臓マッサージの方法などが教えられる



人形に心臓マッサージをする消防隊員。受講生は交代でひとりずつ実習をする。胸の真ん中に手を重ねて強く何度も押すということを繰り返す



倒れた人の頸を片手持ち上げ、片手でおでこに手を当てて頭を後ろにそらし気道の確保をする。嘔吐している場合は、顔を横にして口からかき出してやるということも忘れられない



上の処置をした後に倒れた人の鼻、口に耳を近づけ呼吸しているかどうか確認する。もし、呼吸していない時は人工呼吸をほどこす

指示を仰ぐ。

③ 気道の確保をする 気道が詰まっていると、呼吸が出来ないので、仰向けの状態で倒れている人の頭を後ろにそらす。具体的には片手で頸を持ち上げ、片手をおでこに当てて頭を後ろにそらす（153ページ上の写真参照）。

④ 呼吸の確認 呼吸しているかどうか確認する（153ページ下の写真参照）。呼吸していない場合は人工呼吸をする。

⑤ 人工呼吸 倒れている人の鼻をつまみ、口を覆うように自分の口を大きく開けてゆつくりと空気を送る。胸が軽く膨らむ程度に2回繰り返す。口と口の人工呼吸がためられる時はハンカチを間に挟むようにする。これで回復しない時は心臓マッサージをする。人工呼吸用に逆流しない一方弁付感染防止用シート、一方弁付人工呼吸用マスクがある。

⑥ 吐瀉物を出す 嘔吐をしている時は、吐瀉物を誤って気管に吸い込まないように横向きに寝かせてかきだす。

⑦ 心臓マッサージをする 胸の真ん中（乳頭と乳頭の真ん中に片手の手掌基部をおき、片手をその上に重ねる。肘を垂直に伸ばし、体重をかけて、相手の胸が4〜5センチ沈む位に押す。速さは1分間に100回ほどのテンポで30回繰り返す。それでも蘇生しない時は、人工呼吸2回と心臓マッサージ30回を繰り返す。これを繰り返すうちに救助隊が駆けつけて、本格的な救助活動が行われることになる。救助隊が来るまでの人工呼吸、心臓マッサージがあるかないかでその人



左はケガでも軽症の時にする処置方法で傷口を心臓より上に上げ、清潔なガーゼなどで傷口を押さえ血を止める方法（直接圧迫止血）。右は太い血管などを切り、中々血が止まらない時に行う方法（間接圧迫止血）で、傷口より心臓に近い動脈を手や指で圧迫して血液の流れを止めて止血する



捻挫した時に絆創膏のように使い、痛みを軽減することが出来る商品。膝に不安がある人は、痛くなってからではなく、歩く前から装着するとよいだろう。しかし、頼ってばかりいると、筋肉が弱くなるので時間を見つけて筋肉を鍛えることも忘れられない

の生死に大きく関係してくるといふ。救命処置に興味がある人は地元消防署や日本赤十字社に依頼して実際に体験してみよう。消防署、日本赤十字社も共に普通救命講習、上級救命講習を定期的にやっている。

止血方法なども覚えよう。もし、仲間が山から滑落、転落などとして出血をしていたら、早急に出血を止めなければならぬ。その方法にはかすり傷程度用の①直接圧迫止血とはなほだしい出血のための②間接圧迫止血がある。

①直接圧迫止血 傷口にきれいなガーゼ、ハンカチなどを当てて、指や掌などで強く5分ほど押さえる。血液にはなるべく触らないようにする。ビニール袋を手に被せたりするようにする。（155ページ上左の写真参照）。

②間接圧迫止血 この方法は体を流れる動脈など太い血管が切れたり、直接圧迫止血で止血できない時にする。例えば、腕に傷を負い、血が止まらない時は、上腕の動脈を圧迫して血を止めるようにする。止血する時間があまり長いと細胞が壊死してしまうので30分に1度は1分から2分緩めて血液を流すようにする（155ページ上右の写真参照）。

また、歩行中に膝痛やねんざが起きた時は市販されている治療具を使用するとよい。使い方も簡単で患部に絆創膏を貼るようにするだけでよく、多くの人に利用されている。膝に不安がある人は常にザックに入れておき、いざという時に取り出して使うか歩く前から膝にテーピングとして貼り、サポートするとよいだろう（155ページ下の写真参照）。



陣馬山は高尾山と共に日帰りの山歩きを楽しむ人が多い山である。山頂にはシンボルであるコンクリート製の巨大白馬像がある。山頂には茶屋が3軒あり、清水茶屋はその1つ

脳梗塞、心筋梗塞で倒れた、どうしたらいいか
出来るだけ安静にして救助隊の到着を待つ

その状況

「中高年の登山者が歩き始めの1時間のうちによく起こすのが脳梗塞や心筋梗塞だ。ゆっくり歩かずに焦って歩くからだ」といったのは、雲取山荘の新井信太郎だが(54ページ参照)、富士山の絵を描くことで知られた陣馬山の山頂にある清水茶屋の主人、清水辰江は山小屋で脳梗塞を起こした経験がある人だ。

清水によると、倒れる数日前から頭が割れるように痛かったそう。しかし、登山者のために仕事は休めなかった。自宅から和田峠まで車で入るが、和田峠からは山道を歩いた。何十年も通った道である。それまで頭痛など感じたことがなかったが、時折立ち止まるほど頭痛がしたという。おかしいと思いつつも山道を歩き、茶屋に立ち登山者のために働いた。

その2、3日後はあるテレビ局が来て、清水を撮影する日だった。その日も頭が痛かった。次のシーン行きますから、椅子から立ち上がってくださいと、ディレクターにいわれるままに立ち上がるうとしたその途端、頭の奥で何かはじけた感じがした。清水はそのまま床にぐず折れるようにして倒れた。周りにいた人、みんなが大丈夫ですか、と覗き込んでいた。清水は

転んだだけです、大丈夫ですといったが、言葉にはなっていないかった。第三者には清水の唇が震えているだけにしか見えなかった。

しばらくして救急隊がやってきた。和田峠まで救急車は入ったが、そこから茶屋まで登山道だった。清水は担架に載せられ、その道を運ばれた。見慣れた風景が流れて行ったという。こうして清水は病院に運ばれた。脳梗塞は手遅れだと死亡したり、助かっても手足が麻痺したり、言葉を話せなくなったりする怖い病気である。清水は手当が早かったため幸い一命は取りとめた。しかし、1ヶ月の入院と2ヶ月のリハビリが必要だった。

心筋梗塞は心臓病を代表する病気のひとつで主に冠状動脈の動脈硬化が原因で血管が細くなったために血液が停滞したり、血管の一部がはがれて血管をふさいで血液が流れなくなる。その結果、心臓の一部が破壊され、壊死などを起こしている状態という。非常に苦しく手当が遅れると、これも死に至る病である。心臓病には他に狭心症が知られている。胸が締め付けられるような痛みがあり、動けないほどという。動脈が硬化したために心臓の筋肉に酸素が回らなくなることから痛みが生じるのだという。

その対策

脳梗塞や心筋梗塞で倒れている人を見つけたら、誰かが119番通報すると同時に意識、呼吸の有無を調べる。気道が詰まっていたら、気道確保をする。それから衣服を緩めて呼吸が出

来るようにする。もし、呼吸をしていなかったら、すぐさま人工呼吸をする（150ページ参照）。

当事者が倒れていた場所が外や椅子の上など不安定な場合は、出来るだけ静かに安静になれる場所に移動する。運ぶ時は、頭と体は水平になるようにし、頭が動かないようにするのが大切という。もし、顔が赤い時は頭の部分を少し高めにして寝かせるようにする。ちなみに清水は茶店の中で倒れたために動かさず、その場で毛布をかぶせ体を温めて救急隊が来るのを待っていた。脳梗塞で倒れた人はあまり動かさないほうがよいようだ。救急隊が清水を担架に載せて山道を下りて行く時も極力静かに運んだという。

心筋梗塞が起きた時も当事者を動かさないほうがよく、まして自分で動くというのはするべきではないそうだ。誰かが手を貸して、布団によりかかせたり、楽な体勢をとってやるようにする。もし、相手が倒れたまま呼吸をしていなかったら、早急に気道を確保して人工呼吸をする。それでも心臓が動かなかった場合は心臓マッサージを繰り返し、救急隊が来るのを待つようにする。

狭心症は、心筋梗塞より若干症状が軽い。とはいっても苦しいことには変わらないのだが、まだ自分で行動できる。山を歩いている時は安全な場所に立ち止まり、ザックを下ろして楽にしてから岩に座ったり、しゃがんだりする。5分から10分ほど痛みは引いていくそうだ。痛みが収まったら、山歩きを中止して病院に行き、診察を受ける。もし、山の奥深くに入っている時は近くの山小屋に泊まり休養するようにする。



直射日光から首を守るために発売されている垂れ付き帽子。まるで昔の兵隊が被っていたような帽子に見えるが、熱射病になる可能性はだいぶ減少するという



垂れ付き帽子を購入しなくても手拭いなどを後ろから垂らすだけで効果はある。ただし、白くて風通しのよい布に限る。黒い布は暑いだけでなく、ハチがよってくるといわれている

熱中症になってしまった
涼しい場所で休み、衣服を緩め、スポーツドリンクなどの水分を摂る

その状況

暑い日、山を歩いているうちに眩暈がしたり、具合が悪くなったりして倒れる人を見かけることがよくある。昔なら日射病にやられたといったものだが、最近では「熱中症にかかった」という人が多くなった。日射病と熱中症の違いは何だろうか。日本赤十字社、日本体育協会などの資料によると、熱中症とは高温多湿が影響して起きる症状の総称といい、その中に次の項目がある。

「熱失神」 発汗による脱水と末端血管の拡張によって、血液の循環量が減少して起きる。

「熱疲労」 多量の発汗に水分、塩分補給が間に合わず、脱水症状になった時に発生する。

「熱痙攣」 大量の発汗後に水分だけを補給して塩分やミネラルが不足した場合に発生する。

「熱射病」 視床下部の温熱中枢に障害が起きた時に体温調節機能が失われることにより発生。

この中で登山中に起きやすいのは「熱疲労」と「熱射病」である。熱疲労は皮膚が冷たく汗をかいているのが特徴だ。

熱射病は体温が上昇し、中枢機能に異常をきたし、反応が鈍くなったり言動がおかしくなったりして死亡率が高い病気である。これは何も山だけでなく、冬に家などで暖房のきいた部屋

などで厚着をした時になることもある。高い体温に体が対処しきれなくなってしまうのである。症状は、顔が青白く大量の汗が出ていて皮膚は冷たくじつとりとしている。

この熱射病の中に太陽の光が原因で体温が上昇し、脱水症状が起きることを日射病というそうだ。日射病は顔が赤くなり息遣いが荒く肌は乾き汗が出ていない。

名称、症状はいろいろあるが、いずれも一歩間違えうと死に至る可能性が高いので早めの処置が必要だ。

その対策

熱疲労で倒れている人がいたら、涼しい場所で横にし、衣服を緩めた後にスポーツドリンクなど水分を与える。熱射病の場合は涼しい場所に連れて行き、頭を低くし、足を高くして寝かせる。体温が低くなっている時は毛布などで暖める。水もよいがスポーツドリンクや薄い食塩水を15分おきくらいに飲ませる。

日射病の時は風通しのよい場所に連れて行き、頭を高くして寝かせ、濡れたタオルで首や脇の下を冷やしたり、うちわで煽いで体温を低くしてやる。また、口に水をふくんで吹きかけてやると、気化熱で体が冷える。スポーツドリンクなどを少しずつ飲ませる。熱い物は飲ませない。また、一気に冷たいものを飲ませると、胃痙攣を起こすので少しずつにする。

それ以上に大切なのは、予防である。まず日頃から丈夫な体を作っておくことが大切だ。熱中症にかかりやすい人は体力が続かない人、万年寝不足な人、肥満の人ということが挙げられている。さらには65歳以上の高齢者、下痢などで脱水傾向にある人である。まずこういったことをクリアしないとならない。

そして、実際に登山を始めたらスポーツドリンクなどで水分をよく摂ることである。山を歩くと大量の汗をかく。それを補ってやらなければならない。かつては運動中に水を飲んでではならぬといわれていたが、大きな間違いである。エンジンにエンジンガソリンが入っていないようなもので焼きついてしまう。また、空腹になる前にチョコレートなどカロリーの高い食品を食べてエネルギーを補給する。ダイエツトだといって食べないと体が弱り、抵抗力を失ってしまう。

衣服による体温の調節も大切だ。歩いているうちに暑くなったら我慢せずに脱ぎ、寒くなったら着るといふ具合にこまめに調節する。調節しないで我慢するから体温が上がって行くのである。山を歩き始めた時は寒いくらいでよいのである。

直射日光によって体温が上がらないように上着は長袖、長ズボンが鉄則である。もちろん帽子を被る。中でも後ろ首に太陽が当たらないようにタオルを巻いたり、布のついた帽子を着用したりする。首が熱くなると、温められた血液が脳に向かい熱中症になりやすいからだ。

歩き方は、ひたすら歩くのではなく、30分歩いたら10分休むという具合に休憩を取りながら歩くことが必要である。休む時もあるべく直射日光にあたらず木陰に入って休み、熱くなった体を冷ますということを意識的にするようにするとよい。

足がつってしまいました、どうしよう

温めるなどして痛みが過ぎ去るのを待つが、日頃からバランスよい食事を摂る

その状況

山を歩いている時に突如として筋肉に痛みが走り、動けなくなることがある。こむら返りと呼ばれる足の痙攣である。痛みに耐えていると、反対側の筋肉にも痛みが発生して、いつたいどうなってしまうのかと不安のどん底に落とされる。痙攣が治っても体力の消耗が激しく、疲労を感じる。歩き始めてもまたなるのではないかと不安になるから始末が悪い。

ではどのような時に足がつるのか。足がつった経験者に聞くと、山をだいぶ歩いて疲れたな、と思った頃になったというのが一番多かったが、中には、登山道の登りで道を開けられたので早く行くこうとして足に力を入れた途端になったという人や下りる時に足場が悪くて、いつも使わないう筋肉を使った途端になったという人がいた。これら以外には休んでいた時に足がつったという人もいて、ところ構わずに起きることがわかる。痙攣経験者の中には初心者もいたが、登山歴30年の人、さらには丹沢の鍋割山荘主人でボツカに慣れている草野延孝もいた。スポーツドクターの菅栄一も「こむら返りは登山の経験、年齢に関係なくその日の体調、気候など様々な条件が重なり起きるやっかいな症状です。なってしまうたら筋肉を温めるなどして柔らかくし

てやりますが、日頃からこむら返りにならないように対応するのが大切です」とアドバイスする。

その対策

こむら返りになる原因は、塩分不足、冷え、筋肉疲労が大きな要素という。

塩分不足 汗と共に体内からナトリウム、カリウムなどの電解質やビタミンB₁が排出され、バランスが崩れるために起きる。山を歩きながらナトリウムなどが入ったスポーツドリンクを飲むようにする。ただし、あまり飲みすぎると、血糖値が上がるので半分を水で薄めて飲むようにするとよい。日頃から生野菜などをよく食べ偏食しないようにするのも大切だ。

冷え 薄着から来る冷えの影響である。ズボン下にタイツなどを履くと温かくなり解消される。**筋肉疲労** 文字通り歩きすぎから来る疲労が原因だ。そうならないためには自分の体力をよく知ることが先決で中高年は3時間以内の歩行にするようにする。歩行中は急にスピードを上げたり、飛び跳ねたり、筋肉に負担をかけないようにして一定のスピードで歩く。また、歩き始めは十分に準備体操をして筋肉をほぐし、終わった後も整理体操を心掛ける。

こむら返りは突然なるようだが、実をいうと、なる前にピクピクと筋肉から信号が送られてくるといえるのは、菅医師。こむら返りの初期段階なのだという。これを無視して、まだ大丈夫と歩き続けると、筋肉が耐え切れずに痙攣を起こしてしまう。信号を感じたら、立ち止まってスピードを緩めたり、日当たりのよいところなどで大休止し、筋肉を休めるようにする。



登山道に張り出している木の根。この根に乗ると、意外と滑り、転倒の原因になる。登山靴は根と根の間に置くようにすると滑らない



雪や雨が降るなどして登山道が滑りやすい状態になっているところでは、滑ることを想定して、転んでも対応できるように手には何も持たないようにする

転んで、ねんざ・脱臼、骨折してしまった

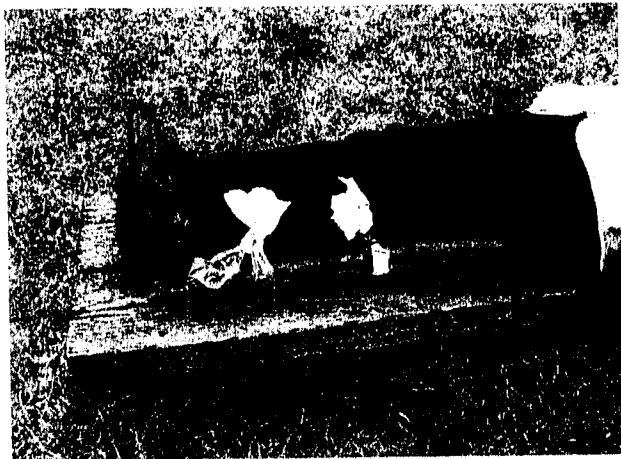
気の緩みが怪我を呼ぶ。家を出てから家に戻るまで気を緩めるな

その状況

山小屋の主人たちに骨折やねんざの発生状況を尋ねると、ほとんどの主人が年に何回か負傷者が山小屋に飛び込んできたり、救助を頼む連絡が入り現場に行くことはあるという。そして、応急処置をし、警察にヘリコプターの要請をして医者の方へ送り出す。それで一件落着くという。ところが、問題は、発生する原因である。主人たちの話で興味深かったのは、ほとんどの遭難場所が険しい山頂付近ではなく、むしろ安全な場所で起きるといふのだ。たとえば、かつて町営雲取奥多摩小屋で小屋番をしていた岡部徹によると、「不思議と同じ所でやる。それも頂上ではなく、下りてきた何でもないところ。いったいどうしてこんなところで転ぶんだと疑問に思うようなところに集中している」と話し、その原因を「山頂から下りて来て、気が抜ける場所なんだろな。緊張していると、敏感に対応できるが、油断しているために、石ころにつまずいたり、よそ見したりして簡単に転んで怪我をするようだ」と分析する。ちよつとした気の緩みから骨折、ねんざなど大きな怪我になってしまうのである。そのため岡部は遭難者に再度怪我をさせないために「山を歩くだけが山じゃない。家を出た時から家に戻るまでが山なんだ」と忠告するそうだ。



腕を骨折した時は、近くに落ちている長めの木の枝、あるいは傘などを利用して、腕が動かないように固定する。ザックの中にもいつも手拭などを入れておくといざという時に役に立つ



すねを骨折していたら、その部分だけを固定するのではなく、膝とくるぶしの関節が動かないようになるべく大きく長い副木を添えて固定する。伸縮自在のストックを使う方法もよい

よく山から帰って安心したのか、自分の下りる駅の階段や自分の家の階段などで怪我をする人がいると聞くが、これらも気の緩みの典型といえよう。

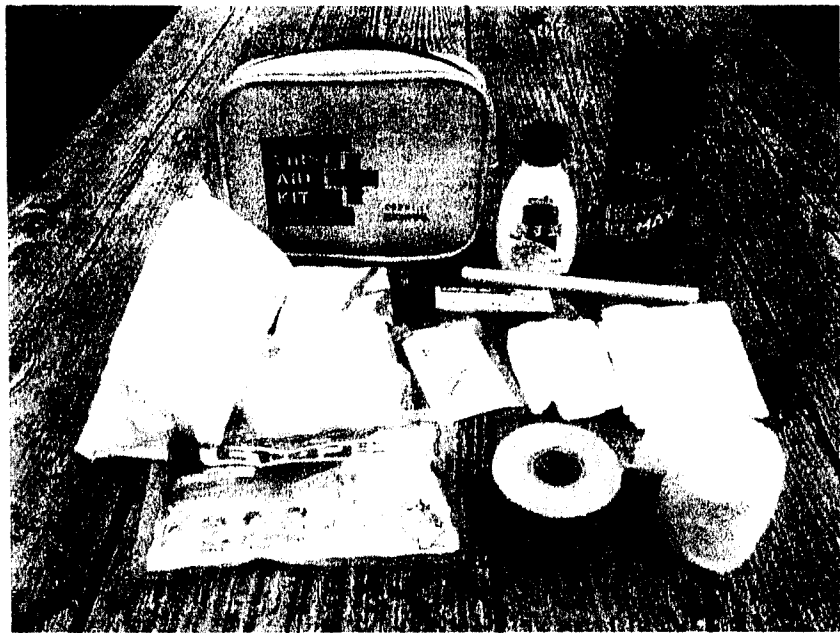
また、ある山小屋の主人によると、気の緩み以外にストックの使い方に慣れていないのに急坂などで使い、突き場所が悪く、転倒して咄嗟に手で押さえたために怪我をする登山者も増えているという。急坂など不安定な場所ではストックを仕舞い、自分の手足で下りるようにした方が安全だと話していたものである。これら以外に骨折に至る転倒を引き起こす原因には、浮石や石車に乗って転倒したり、木の根の上に乗って滑ってバランスを崩すなどである。

その対策

転倒し、打撲すると、その衝撃の強さによってただの打撲からねんざ、骨折など様々な症状が起きる。次の症状を参考にして手当をしよう。

ねんざ 関節を形成する骨を連結している靭帯が損傷している状態。完全に切れると、脱臼する。的確な処置治療をしないと関節の不安定を残し、ねんざ癖となる。骨折を含めて受傷時の最初の処置は腫れて来る前に圧迫、固定、冷却が必要。圧迫、固定、止血にも応用できる弾性包帯を準備しておく、役に立つ。

骨折 激しい痛みがあり、患部が見えるうちに腫れてくる。皮膚の色が変わり、患部が変形してくる。患部を水で冷やし、包帯や三角巾で固定し、安静にする。骨折している場合は患部に



骨折、ねんざなどいざという時のためにあると心強い様々な応急処置道具。固定するために必要なテーピングのテープ、手ぬぐい、三角巾、瞬間冷却スプレー、冷却材、消毒剤、脱脂綿など

副木を当てて動かないようにする。もし、すねを骨折していたら、その前後にある膝とくるぶしの関節を含めて動かないようにカバーするような太くて大きな物を使用する。副木と皮膚の間にはタオルなどの柔らかい物を入れて痛みを除く。また、きつく縛ると、血行不良を起こすので30分ごとに緩めるようにする。患部はザックなどの上に乗せて高くすると楽になる。

脱臼 衝撃で関節が外れて戻らなくなった状態をいい、顎、肩、肘、指などの関節部位で起きる。早く治さないと入りにくくなるので早めに医者に見せる必要がある。自分で治そうとすると変にはまってしまい逆効果になるので患部を包帯や三角巾でしっかりと固定して病院へ行く。

このように応急処置をしておくが、中には冷やしたり、テーピングなど応急処置をし、痛みがあまりなく、単なる打撲だと思つて放つておいてじきに痛みが出てきて、病院で調べると、骨折していたという話もある。そうならないためにも打撲したと思つたら、打撲だと思わずに念のために医師の診察を受けるようにする。内部で大変なことになっているかも知れないからだ。

前述した浮石、石車に乗らないためには動きそうだなと見える石は、足で探つてからにする。浮石以外には、登山道に張り出した木の根に乗らない。木の上に乗るとレールの上を滑るようになる。また、雨上がりの粘土質の道は滑りやすいので気を付けることだ。そういつた道では靴底をべったり付けて小股で一歩ずつ慎重に歩く。歩きながら常に3メートル程、先を見て危険予知をしながら歩く。歩く時はポケットに手を入れたり、何か持つて歩かないことも大切。転んだ時に咄嗟の行動が出来ずに顔から転んだりして怪我をするからだ。

突き指、鼻血、やけど、かすり傷など

突き指は引つ張ると治るは嘘、昔の常識は今の非常識

その状況

山小屋の主人、小屋番は登山者の世話で毎日が忙しいが、中高年登山者が増えることよって顕著になったのが、突き指をはじめ、鼻血、やけど、切り傷などの治療をして欲しいといってくるのだ。聞くと、休憩して立ち上がった時、手の付き場所が悪く突き指をした、鼻をぶつけて鼻血が出た、コンロにかけていたコッヘルを蹴飛ばしてやけどをした、よそ見をしていたら、枝で顔に切り傷を作ったという内容である。いずれも自分で気を付けて、起こさないことであるが、それ以上に同時にわざわざ山小屋に来なくても自分で治せる小さな怪我ばかりである。しかし、自分で治すようにともいえず、治療したりする雑用が増えたという。山小屋の人たちは依存心が高いのではと首をかしげるばかりだ。やはり、小さな傷は他人に頼らず自分で処置するべきだろう。しかし、間違った対応をすると、よい結果を生まない。

その対策

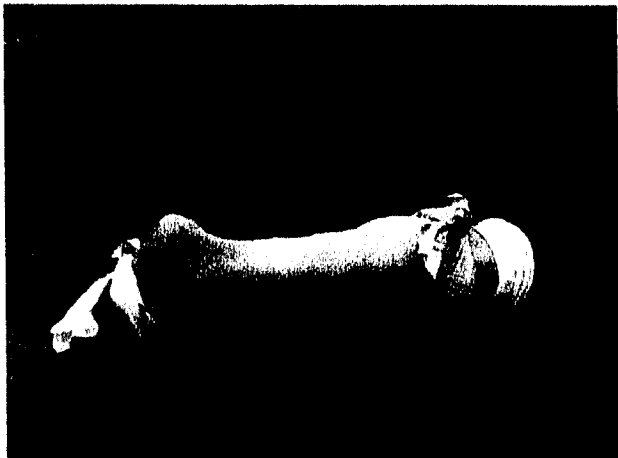
突き指 かつては突き指をすると、指を引つ張れば治るといわれ、ひたすら引つ張っていた人

がいたものだ。それで治ればいいが、もし、骨にひびが入っていると、ひびを大きくしないとも限らない。指を引つ張るのはやめる。突き指をしたら痛いところを水で冷やすと楽になる。また、動かないよう固定して心臓より上に上げておくと痛みが軽減される。

鼻血 何故か昔は鼻血が出ると、うなじを叩く人がいたが、脳に振動を与えるだけでよくないという。やってはならない行為だそう。鼻をしつかりつまみ、顎を引いて口で呼吸をしながら安静にする。顔全体を濡れタオルなどで冷やすことも大切だ。鼻の穴にティッシュペーパーや脱脂綿を詰めるのも化膿の原因になるなど好ましくないそう。

やけど 昔、やけどをすると、味噌をのせたり、じゃがいものすったものをのせたりしたが、雑菌が増えるだけでよくないそう。何より大切なのは患部に痛くない程度の水流で水をかけて長時間冷やすことという。大量の水が得られない山では清潔な布などに水をつけ患部を冷やすようにする。冷やした後は滅菌ガーゼなど清潔なもので患部をカバーする。痛みを覚えたなら再び冷やすということを繰り返す。

かすり傷 岩などに擦った時に起きる傷である。傷口に土などの汚れが付いているので水で洗い流し、包帯をする。ティッシュペーパーや綿は傷口に繊維が残るので使用しない。山では思わぬ怪我をすることがある。登山道では草刈りが行われるが、時々、笹の切り口が尖っている時があり、転んだ拍子に手を突き刺してしまうことがある。傷口は小さいが中で雑菌に感染する可能性が高い。清潔なガーゼを当てて強く包帯して医師の治療を受けるようにする。



アキレス腱を断裂した人がいたら、うつぶせにして足の甲をなるべくまっすぐにする。それから板や傘などを使って副木にし、手拭などで固定して救急車の到着を待つ

アキレス腱を切ってしまった
よく準備体操をしないでいきなり歩き始めた人に多い

その状況

ある山の登山口で、とある山岳会の10人ほどの会員が準備体操をしていた。しかし、古参の男性が前日の深酒がたたって元気がなかった。出来るなら山に登らずに帰りたいかったが、せつかく来たので行くことにした。そしてみんなが歩き始めたので男性はやおら立ち上がり、足を一步踏み出そうとした。その途端、男性は足首に激痛と共にバンという断裂音を聞いて、その場に倒れた。まるで足首のところで爆弾でも破裂したような感じだった。異変に気付いたリーダーがすぐさまかけつけた。足が痛いと訴える男性の靴、そして、靴下を脱がせた。かかとの上の部分がへこみ、内出血していた。リーダーはそれを見て、アキレス腱が切れていることがわかり、すぐに救急車を依頼した。アキレス腱は、人体の中で一番太い腱だが、逆に加齢と共に弱くなる腱で中年以降はちよつと足を踏み外しただけで切れるやっかいな腱でもあるという。

その対策

リーダーは男性がアキレス腱を切ったことがわかると、立ち上がるうとする男性を制した。そ

してみんなに昼食時に敷く敷物を出させた。何枚か重ねた敷物の上に男性をうつぶせに寝かせた。そして足の甲を出来るだけ敷物に付けるようにして足先を伸ばした。それから副木を使つてすねから足先までを固定し、その上から足が冷えないように雨具などを被せた。

こうしているうちに救急車が来て、男性は会員の一人に連れ添われ、病院に向かった。普通に歩けるようになるまで約1年かかったという。きちんと準備体操をしなかったばかりに大ケガをしたのである。日頃の不摂生が災いしたのである。その男性はそれ以来山を歩くのが怖くて山の会に参加していないという。

こうならないためには、日頃から体を柔らかくしておき、急激な動きをしないことが大切である。