

IV 資料編

- 1 怪我・病気の対処法
- 2 歩き方・休憩のとりかた
- 3 大雪青少年交流の家での取り組み
- 4 無線機の使用方法
- 5 登山計画書について
- 6 緊急時の連絡先一覧



1 怪我・病気の対処法

(1) 捻挫

- ①水で冷やします。(雪渓があれば雪で)
- ②テーピングや包帯で圧迫し、しっかりと患部を固定します。
- ③休んでいるときは、腫れが早くひくように自分の胸より足を高く上げて休みます。

(2) 骨折

- ①骨折した本人を動揺させないようにします。
- ②最も楽な姿勢をとらせます。
- ③体温の低下に気を配り保温します。
- ④患部に副木を当て固定します。

※下肢の骨折や足骨の骨折の場合は救助を要請してください。
※外から見た状況で骨折の判断は難しいので、判断できない場合は骨折していると考えて処置をしてください。また、次の症状の場合は骨折と判断して処置をしてください。

- ・痛みがある
- ・運動ができない
- ・腫れて内出血をしている
- ・変形している
- ・骨が皮膚を突き破って外に出ている

(3) 擦り傷・切り傷

- ①処置する方は、ラテックスグローブなどをして、必ず手を清潔にしてください。
- ②傷口を流水で洗います。
- ③消毒ガーゼなどを当て、傷口を清潔に保ちます。

※深い傷の場合(止血法)

- ア) 清潔なガーゼ、またはタオル(布)で、傷の上から強く押さえます。
- イ) 出血が止まるのを確認したら、布を当てたまま、その上から包帯を強く巻きます。
- ウ) なかなか止まりにくい出血には、傷の近くにある動脈の心臓に近い方を指や手で圧迫します。(あわてずに時間をかけて圧迫するとほとんどの出血は止まります。)

(4) 虫さされ

- ①早急に、アンモニア水のような弱アルカリ性の薬品で中和させます。
(虫の毒のほとんどは酸性です。)
- ②時間が経って腫れてしまったものは、抗ヒスタミン剤の軟膏を塗るか、冷湿布をします。
- ③ポイズンリムーバーを交流の家から貸し出すこともできますので、希望があれば職員にご相談ください。

※ハチ、ダニ、毒蛾の処置

- ア. ハチに刺されたときは針が残り、ダニにかまれたときにはダニの頭部が残ることがあるので、無理にとらず、医療機関の診察を受けてください。
- イ. 毒蛾に触れてしまったときは、皮膚炎を起こすので、流水でよく流してください。

(5) 低体温症

- ①風のない場所や濡れていない場所など、寒い環境から移します。
- ②背負っているものを下ろし、衣服をゆるめます。濡れている衣服は脱がせます。
- ③体温が奪われないように毛布などで包んだり、帽子をかぶせたりします。
- ④意識がある(軽度)の場合、無理がなければ暖かい飲み物や甘いものを与えます。刺激性のあるもの(カフェインが入っているもの)は与えないでください。

※次のような症状がある場合、低体温症と判断してください。

- ・トイレに頻繁に行きたくなる
- ・唇が紫色になる
- ・全身が震える
- ・手足が冷たくなる
- ・口数が減る(ジョークが通じない)
- ・意識が朦朧とする
- ・錯乱状態になる
- ・ゆっくりで弱い呼吸をしている

(6) 熱中症

- ①木陰などの涼しい場所に移します。
- ②額や後頭部、脇の下、内腿等を濡れタオルで冷やします。
- ③水分を補給します。
- ④意識不明など重篤な場合は全身に水をかけます。
- ⑤早急に救急隊に連絡し病院に搬送します。

※次のような症状がある場合、熱中症と判断してください。

- ・頭痛がする
- ・吐き気がある
- ・筋肉にけいれんがある
- ・めまいがする
- ・顔面が紅潮している

※異常に体温が高いのにも関わらず、発汗が少ない、あるいは止まった場合は、熱射病の恐れがあります。重度の症状なので緊急の対応が必要です。

2 歩き方、休憩のとりかた

(1) 隊列のとりかた

安全な並びかた

先頭にサブ・リーダーが立ち、最後方をチーフ・リーダーが歩く。両者の間に経験の浅い人が入り、チーフ・リーダーは、常に全体を見渡せるようにしながら歩いていく。



歩いている途中での注意

▶ 立ち止まる時は声をかけよう



▶ 自分だけ先に行かない



▶ おしゃべりは危険



▶ 道を聞く時は全員で



(2) 安全な歩き方の工夫

尾根やガレ場の歩きかた

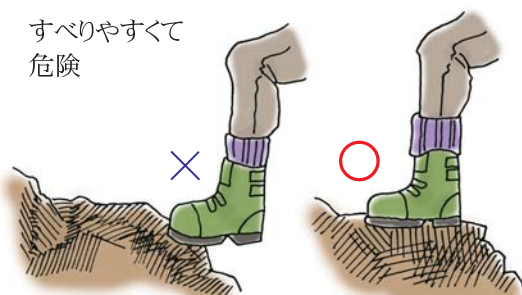
▶ 浮き石をふまない



▶ 歩幅を広くしない



▶ 靴底の全面に体重をのせる



岩と靴底の摩擦の力は、接する面が広いほど大きくなるので、靴底全面に体重をかける方がすべりにくい。

▶ 岩をくずさない



ガレ場の斜面では、足をけるようにして歩くと、岩を崩しやすいのでソッと靴底をはなすようにして歩くこと。

樹間や草むらの歩きかた

▶ 頭上の木の枝に注意



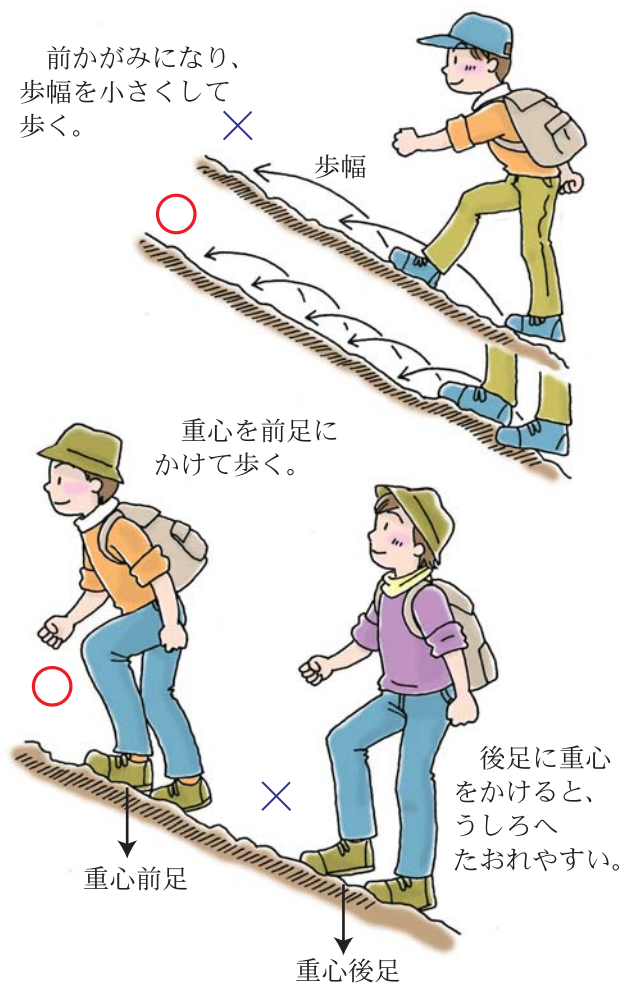
▶ 草むらにかくれた障害物に注意



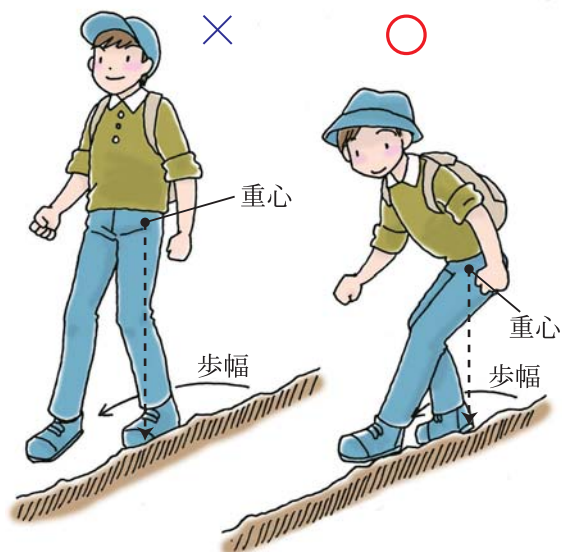
急な斜面の歩きかた

▶ のぼり斜面の歩きかた

前かがみになり、
歩幅を小さくして
歩く。



▶ くだり斜面の歩きかた



注意：山の事故は、特にくだり坂で多いので、
下記の点に留意すること。

	【悪い】	【良い】
◆視線	遠くをみる	足下を見る
◆重心の位置	前足寄り	後足寄り
◆重心の高さ	高い	低い
◆歩幅	広い	せまい

ほかのグループとのすれちがいかた

▶ 見知らぬ人でも、あいさつしよう



▶ くだりの人が道をゆずろう



(3) 疲労の少ない効率のいい休憩のとりかた

▶ 登りに入る前の準備体操と装備の点検



▶ 最初は 30 分くらいで 1 回休憩

歩き始めて 30 分くらい経ったら、5 分ほど休憩しよう。



▶ 普通は 50 分歩いて 1 回休憩

50 分歩いたところで 1 回休むというのが普通のペース。



▶ 休憩の 3 回に 1 回はゆっくり休もう

10 分ほど休んで足腰を伸ばそう。



▶ 展望のよい所では臨時のひと休み

美しい景色は疲れをやわらげてくれる。



▶ 危険な場所での休憩は避けよう

落石のおそれのある所や、不安定な岩場のまがりかどは絶対に避ける。



▶ 何分休むか決めておこう

リーダーは号令をかけて、休む時間をみんなに知らせよう。



▶ リュックは山側へ置こう



▶ 地図でコースを再確認しておこう



▶ 水を飲みすぎないようにしよう

ガブのみはいけない。



▶ 忘れ物がないか点検してから出発しよう



3 大雪青少年交流の家での取り組み

国立大雪青少年交流の家では、利用者の方々が安心して登山できるようにするため、次のような取り組みをしています。

(1) 登山活動に必要な備品の整備・点検

登山活動に必要な備品について、下記のように整備・点検を実施しています。

①必要な備品や計測器などの点検を定期的に行うための確認項目

- ア. 無線機などの故障の有無
- イ. 貸し出しする備品の状態や数量

②必要な備品の定期的な点検について

- ア. 実施時期
 - ・ 年度初め
 - ・ 山開き開始時期(6月)
- イ. 方 法 担当職員を決めて、実施・確認する。
- ウ. その他 無線機については、朝と夕方に充電を確認するようにしています。
また、利用者の装備で不十分だと判断した場合は、その他の物品を貸し出すこともあります。

③交流の家から団体に貸し出しできる物品は、次の通りです。

- ① 登山地図
- ② 無線機
- ③ コンパス
- ④ クマよけの鈴
- ⑤ クマ撃退スプレー

※その他、団体の装備を見て交流の家職員が危険だと判断した場合は、装備等を交流の家から貸し出すこともあります。

(2) 利用者情報の共有

参加者の人数把握の時期、および職員間での共有方法は次の通りです。

①人数把握の時期

- ア. 事前打ち合わせ時(プログラム作成時)に研修生数及び引率者数を確認する。
- イ. 入所時の団体との打合せにより人数の確認を行う。
- ウ. 活動開始直前に最終確認を行う。

②職員間の共有方法

- ア. 人数確認後、その都度研修プログラムに記入・訂正する。
- イ. 活動開始前に最終確認を行い、登山交信記録用紙に団体名、行き先、登山ルート、人数を記入し、事務室内本部用無線機前に掲示する。

(3) 職員による現地調査・整備の実施

交流の家職員は、登山ができる時期になると、下記の要領で登山コースの現地調査を実施します。

- ①実施時期 6月～9月 ※天候によりコースの状態が著しく変化したと考えられる場合はその都度実施し、確認する。
- ②実施方法 シーズン初期に、研修団体が使用する主な登山コースは職員で手分けをして現地踏査を実施し、危険箇所の確認を行うとともに、必要に応じて関係機関と連携し、コースの整備にあたる。
- ③確認項目(危険箇所及び指導上必要な情報)
 - ア. 地面の状態
 - イ. 避難場所の位置及び状態
 - ウ. 落石及び倒木の有無
 - エ. 残雪の有無
 - オ. 河川の水位
 - カ. 害虫や毒草などの有無
 - キ. 階段や手すり、橋などの破損の有無
 - ク. 通信手段や通信状態(無線の電波状態)
 - ケ. その他危険と考えられる項目
 - コ. 休憩に適した場所

④現地踏査等の成果の共有方法

登山・ハイキングコース状況を地図に記入、必要に応じて写真撮影を行い、資料に添付する。資料はひとつにまとめ、情報を職員に周知するとともに、いつでも閲覧できるようにしておく。

(4) 職員の研修・訓練の実施

交流の家職員は、次の要領で登山に関する研修・訓練を実施します。

①職員の資質向上のために

事前踏査に同行する職員は、登山コースの危険箇所や危険回避の方法を把握できるように、事前に登山研修を実施する。

②定期的な研修・訓練の開催時期及び方法

- ア. 開催時期 6月～10月の期間中3回程度
- イ. 方 法 登山コースに熟知した職員の指導のもとで、知識や技術を職員間で共有する

③事故を想定した訓練の実施・方法

年1回以上、救急救命法の研修を実施する

(5) 緊急時の職員対応

①人命救助活動

- ア. 活動中に雷注意報または雷警報が出た場合は、速やかに無線機で連絡を取って下山を指示する。
- イ. 活動中に怪我や病気が発生した場合は、必要に応じて、関係機関に連絡をする。

②二重事故防止

現場の状況に応じて、二次災害防止のための対応を指示する。

③正確な情報把握と記録

事故発生連絡を受けた職員は、事故発生場所、傷病者名、現在の傷病の様子(心拍数や呼吸状態も含む)、傷病の種類、事故発生時の状況について無線機で確認し、関係機関に連絡をする。

④緊急時の対応(救急法、蘇生法)

- ア. 全職員が救命救急講習を受講する。
- イ. AEDを事務室前に常置する。

⑤所長・次長へ連絡

事故発生連絡を受けた職員は、直ちに次長に連絡する。次長は所長に連絡する。

⑥外部諸関係機関(警察、消防)連絡及び出動要請

- ア. 傷病の症状に応じて次長は救急車の出動を要請する。
- イ. 行方不明者が出た場合は次長が美瑛駐在所に通報する。

IV 資料編

4 無線機の使用法

(1) 使用にあたって

- ①種 類 北海道電気通信監理局から免許を与えられた教育用の無線局です。
- ②目 的 野外活動を安全に行うために無線機を使用します。
- ③機 能 送信した音声は、交流の家だけではなく、周囲の全ての無線機が受信しますので、ご注意ください。

(2) 使用方法

- ①開 局 電源スイッチを約1秒間押し続けると「ポッ」と音がして電源オンになり、待ち受け状態になります。
- ②音量調節 アップダウンキーで音量を調節します。
(VOL 4～6が目安)
- ③交 信 プレストークスイッチを押した状態で話します。話し終わったら、プレストークスイッチを離します。
 - ア) 必ず1対1で通話してください。
 - イ) 通話は必要事項のみにしてください。
 - ウ) 他の人が通話中は、通話しないようにしてください。



※第3者も交信内容を聞いています。私的な会話は避けてください。

(3) 通話要領(例)

- ①送信者(○号)が受信者(●号)を呼び出します。
「交流の家●号、交流の家●号、こちら交流の家○号です。応答願います。」
※先に相手の号数を言います。
※第3者も聞いていますので、名前呼びかけないでください。
- ②受信者(●号)は、ただちに応答します。
「はい、こちら交流の家●号です。○号どうぞ。」
- ③以下、送信者・受信者ともに要件を簡潔に述べます。(号数のコールは必要ありません)
- ④交信を終わらせます。
「了解しました。以上で交信を終わります。」

5 登山計画書について

(1) 登山計画書の記入例

登山計画書

2007年8月7日

北海道警察旭川方面本部地域課 御中

下記のとおり、登山を行いますので、計画書を提出いたします。

なお、個人情報保護の点から、名簿の取扱いには十分注意いただくようお願い申し上げます。

1 団体名

独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立大雪青少年交流の家

2 住所

〒071-0235
北海道上川郡美瑛町白金温泉

3 連絡先

0166-94-3121

4 代表者

大雪太郎

5 目的の山域・山名

十勝岳

6 現地の連絡先

白金花子
090-〇〇〇〇-××××

7 日程・行動表

※学校宿泊研修の場合は、別紙にて提示

8月18日

時刻	行 動
9:00	望岳台 出発
9:40	十勝岳避難小屋 到着

8 登山者名簿

※学校宿泊研修の場合は、別紙にて提示

No	氏名(フリガナ)	生年月日	住 所	血液型
1	〇〇 〇〇	H 3. 3. 1	美瑛町〇〇1丁目	A
2	□□ □□	H 2. 10. 22	美瑛町〇〇4丁目	O

(2) 登山計画書の書式

登 山 計 画 書

年 月 日

北海道警察旭川方面本部地域課 御中

下記のとおり、登山を行いますので、計画書を提出いたします。

なお、個人情報保護の点から、名簿の取扱いには十分注意いただくようお願い申し上げます。

1 団体名

2 住 所

3 連絡先

4 代表者

5 目的の山域・山名

6 現地の連絡先

7 日程・行動表(別紙 1)

8 登山者名簿(別紙 2)

別紙 1

日程・行動表

[illegible]

別紙 2

登山者名簿

[illegible]

6 緊急時の連絡先一覧

関 係 機 関 名	連 絡 先
国立大雪青少年交流の家	0 1 6 6 - 9 4 - 3 1 2 1
美瑛町立病院	0 1 6 6 - 6 8 - 7 1 1 1
救急医療情報案内センター	0 1 2 0 - 2 0 8 - 6 9 9 0 1 1 - 2 2 1 - 8 6 9 9 (携帯から)
北海道警察 美瑛交番	0 1 6 6 - 9 2 - 2 0 3 6
北海道警察旭川方面本部	0 1 6 6 - 3 5 - 0 1 1 0
美瑛消防署	0 1 6 6 - 9 2 - 2 0 2 9
美瑛町役場	0 1 6 6 - 9 2 - 1 1 1 1
森林管理所 美瑛事務所	0 1 6 6 - 9 2 - 2 0 6 3
望岳台レストハウス (6月上旬～9月下旬)	0 1 6 6 - 9 4 - 3 0 3 0
十勝岳火山砂防情報センター	0 1 6 6 - 9 4 - 3 3 0 1
旭川地方気象台	0 1 6 6 - 3 2 - 6 3 6 8

これは役に立つ！便利グッズ

（１）登山に適した服装とは？

まずは速乾性・保温性に優れた服装、それに軽さと伸縮性があるとベストです。シャツはポリエステルなど化学繊維のものが望ましいです。低価格なものが出ていますね。

逆に綿１００％は避けて下さい。確かに吸汗性には優れていますが、体温を大幅に奪ってしまいます。また、汗によるべたつきに伴う不快感は、想像以上に精神力を奪っていきます。

ボトムスは関節の動きを妨げないものが良いです。間違ってもジーンズなどははかないように。綿製のボトムスは伸縮性がないため、特に膝関節の曲げ伸ばし時に筋肉に大きな負担をかけます。まして雨などで濡れた時にはもう大変。

価格・性能から見て、スポーツジャージは無難だと言えるでしょう。

防寒着はその名の通り、「寒さを防ぐ」ためのもの。行動中はリュックの中に入っていることが多いため、軽さやザックに占める容量がキモです。まずはフリース。薄手のものでいいので一枚持っていきましょう。

雨具は雨をしのぐだけでなく、風を通さないための重要な防寒具にもなります。ゴアテックスの雨具が理想ですが、高価なため、近くの作業着屋やホームセンターで売っているものを用意しておけば何とかなります。その際必ずセパレートタイプ（上下が別になったもの）を選んで下さい。ポンチョタイプは強風にあおられます。

基本は、上記のウェアを重ね着することでこまめな体温調節を行います。歩くときは長袖長ズボン。暑ければ長袖を脱いで半袖になる。風のある場所で休憩する時に雨具を羽織る。山小屋で夜行動するときはフリースを着ておく。といったように工夫すればとても快適な登山が行えるでしょう。

さらに、必要なのが帽子です。日射病対策なので、ツバはなるべく大きめの方がいいです。ハットタイプでツバの大きいもの（麦藁帽等）は山頂付近の強風で飛ばされる恐れがありますのでお勧めできません。

靴下は出来るだけ長いものをおすすめします。短めだと小石が入るだけでなく、くるぶしを岩にぶつけて怪我する可能性があります。登山用以外では、サッカーやバレーボール用の靴下をお勧めします。サッカー用の靴下は、何より丈夫なので、以後も安心して使えます。バレーボール用は耐久性の面でサッカー用に劣るものの、パイル地で厚めなので、やさしくフィットします。特に履き慣れていない靴を使用する場合には靴擦れ防止にもなります。

いずれにしても、靴を履く際には、シワができないよう、しっかりと靴下を引っ張るようにして下さい。（実は靴下にできたシワが原因で靴擦れするケースが意外と多いのです）

(2) あったら便利ですね

その他に、あったらいいものとして次のものが挙げられます。

① スパッツ

泥などの汚れ防止、あるいは靴の中に砂利が入らないようにするためにあると便利です。



② ゴミ袋

濡れた衣類を入れる他、未使用衣類も雨で濡れるのを防ぎます。おススメは圧縮袋。コンパクトにできる上、濡れることも防げます。100円ショップでも扱っていますね。

③ トイレットペーパー

使い道はいろいろですね。あると何かと重宝します。芯を抜くとコンパクトになります。

④ 登山用ストック

登山用ストックが一番ですが、軽くて丈夫なものであればいいでしょう。



⑤ 日焼け止めクリーム

そのときの天候にもよりますが、基本的に紫外線を防ぐ手だては、服装以外ありません。特に女性はあった方がいいかもしれませんね。

【写真提供／（株）モンベル】