

研修会

安全登山研修会（無雪期山岳レスキュー）

場 所 呉羽青少年自然の家

期 日 令和7年5月18日（日）

天 候 晴れ

参加者 18名（男性9名・女性9名）

8:40 1階ロビーにて受付終了後、速やかに2階集会室へ

8:50～12:10

8:50～9:00 会長挨拶

配布資料の確認と本日の日程説明（担当）

A) 9:00-10:40 山岳看護師 中田裕子氏 岩越理代氏

・ファーストエイド 机上/実習

B) 10:35-12:10 呉羽消防署 馬場救急救命士 タカナミさん、クボタさん

・AEDの使い方

・胸部圧迫

・受講証授与

12:10～12:40 昼食休憩（食堂）

12:45～14:15

C) ・搬送術 机上/室内実習

・引継シート説明

D) 14:20-15:20 担当

・ビバーク術 机上/屋外実習（天気によっては屋内）

15:30-15:40 閉講挨拶（運営委員長）

15:40-16:00 後片付け（全員）、解散

研修報告

A) ファーストエイド

体調不良時の対処と予防
日本登山医学会公認山岳看護師 中田裕子

①高山病

主な症状

- ・頭痛、めまい、ふらつき、睡眠障害、倦怠感、脱力
- ・消化器症状（食欲低下、吐き気）
- ・顔、目、手足がむくむ。排尿の回数が少ない。尿が濃い

①

予防

- ・歩き始めはゆっくりとしたペースで体を慣らすこと
- ・出発する標高が高い場合はいきなり歩き出さず、その場にとどまり高度に順応させてから登り始める
- ・意識して呼吸する。しっかり呼吸をして酸素を取り込む
- ・水分摂取。塩分と糖分を含む水分を早めに摂る。
- ・登山前の体調管理を万全に！登山前の1～2週間は水分や食事に気を配って体調を整える
- ・風邪の引きかけや治りかけは注意！
- ・直前のイベントで疲労困憊にならない！

症状が出た時の対処

休息、安静（軽症ならば散歩など軽度の運動可）

- ・水分摂取（アルコールやカフェインは避ける）
- ・塩分糖分を含んだ常温の飲み物
- ・エネルギー源を補給する
- ・疲労回復に必須アミノ酸やアルギニン酸が有効
- ・口ずぼめ呼吸が有効
- ・鎮痛剤などの薬物療法
- ・標高を下げる
- ・重症化しないか、観察が重要



鼻から吸って口ずぼめてふーと吐き出す

②熱中症

主な症状

熱失神：脱水や末梢血管の拡張により脳に行く血流の低下した虚血状態となる

熱痙攣：体内の電解質のバランスが崩れる
こむら返り、筋肉の痙攣

熱疲労：体温は40℃以下 頭痛 吐き気

熱射病：体温は40℃以上 全身ぐずぐず 意識障害
突然、熱射病を発症する事もあり得るので注意が必要
生命に関わる重篤な状態かどうか鑑別が重要。

②

予防

- ・外部環境危険因子（高気温、強い日射、高湿度、輻射熱、無風）を認識してリスク管理する。
- ・日光を避けられる休憩場所を事前に確認する
- ・夏を迎える前から暑さ、湿度に体を慣らしていく（暑熱馴化）
- ・事前の運動や体調管理、行動中の積極的な水分摂取、前日まで水分をため込む

- ・身体を冷やす
うちわ・保冷剤等を用いて頭部、首筋、腋下、鼠径部を冷やす
濡れガーゼやタオルを胸部、腹部にかけておく
（冷たい水をかけると血管が縮んで熱を逃がせないで逆効果）

低体温症

身体が産生する熱量と体外に出てゆく熱量のバランスが崩れて、体温が維持できなくなった状態。
身体の中心部の体温（深部体温）が35℃以下になった状態

身体から熱が奪われる4つの原理 対流、伝導、蒸発、放射

■ 低体温症の主な症状と重症度

意識 もうろう	錯乱状態	深い昏睡
周囲に 無関心	震えの 消失	心停止の 恐れ
体の震え	不整脈	
体温 35～32度	31～29度	28度以下
重症度 軽度	中等度	高度

予防

体調を整える：睡眠、栄養、水分を登山前から心掛ける
行動中のエネルギー補給：炭水化物など冷えを改善する
防寒をしっかり行うこと：断熱性のある衣類を着る。重ね着
首回り、袖回りから外気が侵入しないようにする。
頭部の保温（頭を露出しない）

濡れを避ける

速乾性のあるインナーを選ぶ

アウターは防水性・防風性の高いゴアテックス

低体温症状に対して早めに対応すること

対処

隔離 風を遮る、敷物

保温 濡れた衣服の交換、頭頸部を含めて保温

加温 体幹を中心に加温 エネルギー補給

- ・意識がしっかりしているならとにかく食べさせる。
小刻みに震えがくる（悪寒）段階で温かい飲み物。
カロリーを与えて自らの熱産生（内因性発熱）を促す。
- ・アルコール、たばこ、カフェインは禁止。

重症者を乱暴に扱うと心室細動を発症する可能性がある。

足の攀りの対応

ふくらはぎをほぐして血流を促す



太股



予防

ストレッチ、テーピング、保温、筋力の強化

ミネラルを含んだ水分を早めの摂る。芍薬甘草湯を飲む

対応

まずは休息。呼吸を意識（口すぼめ呼吸）

脱水の改善、ミネラルの補給、芍薬甘草湯

痛い方の筋肉をゆっくり伸ばすようにする。

できれば無理をせず我慢！数分で治まります。

★疲労(攀り)&捻挫予防テーピング

テーピング巻き方動画

スターアップ



フィギアエイト



ヒールロック



三角巾固定



創傷の初期対応

① 洗浄

- ・水筒の水や（飲めるのであれば）沢の水でも良い。異物を除去することが大切
- ・スポーツドリンクなどの異なる浸透圧の液体は用いない。
- ・ペットボトルキャップに穴を開けたものなどを用いて、勢いよく洗う。

② 止血

- ・**体液に直接触れない（ビニール袋、手袋を着用）**
- ・出血部位を直接圧迫して止血
- ・なるべく患部を高くする
- ・止血しづらい時は15分間しっかり続ける
- ・強く圧迫し過ぎない様に注意

体の中でも出血している場合が怖い
表面的に出血が見られなくても、ショック状態（脈が弱い、脈が速い、顔面蒼白、冷や汗）は出血を疑う。

③ 被覆

- ・きれいなガーゼやハンカチ、タオル等で覆う。
- ・包帯やテープ、三角巾、バンダナ等で固定する。
- ・傷が深く大きい場合には無理に閉鎖せずに、傷を洗浄した後で出来るだけ清潔なタオルなどを傷に当て、上から持続圧迫する。

Rest 安静 静かに休もう
Icing 冷却 患部を冷やそう
Compression 圧迫 患部を適度に圧迫しよう
Elevation 挙上 患部を心臓より高く挙げよう

応急処置のpoint
とにかく、安静と固定を行う。
解放骨折→開放創や出血があればできるだけ清潔なガーゼを当て止血固定
様態が変化しないか観察を継続する

B) 胸部圧迫

《一般市民向》応急手当 WEB 講習—政府広報オンライン

救急救命法の動画



読取ください

- ・富山市は救急車が到着するまで平均 9 分かかる
- ・第一発見から 3 分以内に救命を開始⇒蘇生率が上がる
- ・人工呼吸はためらう場合は胸骨圧迫を続ける
- ・救急車の依頼に迷ったら #7119 へ TEL

C) 安全確保・搬送術



ツェルトや雨具を利用する



ザック 2～3 個を腰ベルトと肩ベルト連結



参照ください

D) ビバーク術：屋外（呉羽青少年自然の家前庭にて）

ビバークとは、通常の計画外で緊急的に野営を行い、安全を確保するための手段です。以下のような状況でビバークが必要になることがあります。

- ・ 突然の嵐や吹雪に遭遇し、行動を続けると危険な場合。
- ・ 道迷いや事故で行動不能となった場合。
- ・ 日没後の行動が困難になり、安全な場所で待機する必要がある場合。

① 天候の観察と判断

- ・ 雨や雪、風の強さが急速に増して来たら、早めに行動を中止し、安全な場所を確保します。
- ・ 雷の可能性がある場合は、稜線や開けた場所を避け、低地に向かいましょう。

② 安全な場所を探す

- ・ 風や雨を妨げる岩陰、木々が密集したエリア、窪地などを選びます。
- ・ 土砂崩れの可能性がある斜面や、増水しやすい川辺は避けること。
- ・ 悪天候時でもカロリー消費は激しいため、直ぐに食べられる行動食を摂取します。
- ・ 温かい飲み物があれば体温低下を防げますが、なければ冷たい水でも少量ずつ摂取し、脱水症状を防ぎます。

③ 装備の確認

- ・ 防寒着やレインウェアを着用して体温低下を防ぎます。
- ・ グローブや帽子などで末端の冷えを抑えることも重要です。



《編集後記》

見て、触れて、やってみて、ようやく初心者入門編に立つ。身に付くには繰り返し繰り返しです。

更に、検証が繰り返され、年々最新の方法がアップデートされています。

1日は長い研修です。が 午前・午後のいずれか参加もあります。

(No. 726 S・Y)