

11. 事故やアクシデントが 起こったら

(1) 道迷い

パーティーでの山行の場合は比較的少ないですが、単独の場合は道迷いが少なくありません。それを防止するためには、7章の「地図の見方」を十分に学び、いま自分が登山道のどこを歩いているのか、常に把握していることが大切です。もし、道に迷ったと感じたら即座に行動を中止し、自分の記憶にある登山道まで戻ることです。引き返すことで、多くの登山者が事故・遭難を未然に防いでいます。

また、同じ道でも、登りと下りではずいぶん感じが違って見えます。歩きながら時々うしろを振り返り、どんな道歩いてきたのかを確認しておくことも、同じ道を往復したり、道を引き返したりする際に重要です。

(2) 転倒・滑落事故

ハイキング・登山中の事故の半数以上は転倒・滑落によるものです。もっとも多いのが転倒で、その原因は、濡れた落ち葉で足を滑らせた、つかんだ枯れ木が折れた、片方の足がついてこなかった、木の根に気づかず足を引っかけてしまった、などです。いずれも、慎重に行動していれば防げる事故です。

また、下山時の事故が多いことも特徴です。下り道は登りよりバランスがとりにくく、足の筋肉が疲労して、体重を十分に支えきれなくなっています。

日ごろからのトレーニングで、足の筋力や平衡感覚を鍛えておくと同時に、スト



クを適切に使って、筋力をおぎない、バランスの補助にしましょう。また、下山時は休憩をとらずに一気に下りがちですが、登りと同様にスピードを抑え規則的に休憩をとること、意識的に歩幅を小さくして、足を一步一步確実に踏みしめながら歩くやり方も重要です。

(3) 足つり（こむら返り）

登山・ハイキング中に足がつることは、よくおこります。足がつると、太ももや、ふくらはぎの筋肉が収縮して硬直し、強い痛みを伴います。足の指、足の裏などで起こることがあります。

その原因は、歩くペースが速くて無理をしたり、トレーニング不足で筋力が低下していること、歩いて汗をかいたために電解質（マグネシウム・ナトリウムなど）が不足することなど、いろいろ考えられます。年齢が上昇すると筋力も低下するので、注意が必要です。

対策としては、即効性のある漢方薬が有名ですが、その他に、筋肉疲労回復に役立つ必須アミノ酸を摂ることや、スプレー式の薬もあります。塩分の補給も役立ちます。いろいろ、ためてみてください。また、足がつったら無理をせず少し休憩して、つった筋肉をよくもみほぐし、引き延ばしたりするといいてしょう。

(4) 急な病気、熱中症や虫刺されなど

ハイキング・登山中の病気による事故は、ハイキング層の高齢化にともない増えています。

特に脳や心臓の病気は緊急を要します。胸の痛みが5分以上続いたり、休んでも激しい動悸がおさまらなかつたら、「狭心症」や「心筋梗塞」の疑いがあります。また、「頭痛」や「吐き気」が長く続いたり、「左右のバランス」がとれなかつたり、「ろれつが回らず、うまく話ができない」などの症状がある場合は「脳卒中」（脳梗塞）が考えられます。いずれも一部「高山病」の症状と似たところもありますが、異常を感じたらすみやかに救急隊を呼んで医療機関に搬送してください。

熱中症（日射病）は年齢に関係なく発症します。高温多湿の夏の低山や中級山岳で

は特に注意が必要です。こまめな水分の補給や、汗を吸収しやすい衣類の着用などを工夫しましょう。

有害な「蜂や蛇」で受傷したらあわてず、すみやかに下山し、医療機関で受診すればほとんど治癒します。ただし「アレルギー症」の場合は「意識を失う」などの危険な状態になることもあります。このような場合は迷わず救助を呼びましょう。

(5) スズメ蜂対策

スズメ蜂には何種類ありますが、特に攻撃性が強いのは「大スズメ蜂」「キイロスズメ蜂」です。夏や秋は危険性が高くなります。刺されないためには、蜂が黒色に敏感に反応するので、黒い衣服は極力避け、明るい色の長そでシャツと帽子の着用がよいでしょう。人の周囲を警告して飛んでいる蜂に対しては、手で追い払おうとしたり、逃げまわることなく、白のタオルなどをかぶり、ゆっくりと遠ざかることがベストです。万が一刺されてしまったら、できるだけ早く水で洗い流し（毒は水によく溶けるので、毒液を絞り出すようにまわりを圧迫しながら）、患部を冷やしてなるべく早く医者にもてらしましょう。



(6) 熊スズについて

熊スズをつけて、にぎやかな音をたてながら歩いている人を見かけます。熊はブナ・ドングリなどの木の実のある山林付近に生息し、早朝や夕方に「ねぐらと食物」を探して移動します。この時に登山道を横断し、登山者と鉢合わせすることがあります。いきなり出会うと、熊も防衛本能で襲ってきます。

これを防ごうというのが熊スズですが、山のなかでは市販のスズ程度では効果が少ないといわれています。熊と鉢合わせしないためには、周囲の状況に注意を払い、見通しの悪い曲がり角やヤブでは大きな声や音をたてて、熊にこちらの存在を知らせることが重要です。また、遠くに見かけたら、静かに後ずさりして離れるのがよいです

よう。不要な熊スズをつけて周囲の登山者にうるさがられないようにしましょう。

(7) トラブル時のパーティーシップ

ハイキング・登山中、パーティーに何かトラブルが起きた時には、みんながそれを知ることができるよう、リーダーがパーティーの全員にどんな事態が発生したか伝えることが大切です。そしてリーダーの指示、または全員の合意で確認した内容（発生したトラブルの対策と分担）を安全に早く実行することで、あわてたり、自分の意見を主張し、それにこだわったりすることはトラブルの解決を遅らせます。

(8) 低体温症

最近、低体温症による遭難が目立つようになりました。低体温症は寒気にさらされて体温が低下し、判断力や運動機能がそこなわれて、ついには死にいたる症状です。以前は「疲労凍死」ともいわれました。

衣類が濡れた状態で強い風にさらされると、体温が急激に奪われます。防風や防寒対策を十分におこない、濡れた下着や衣服は早めに着替えましょう。行動中もしっかり食べてエネルギー補給することが大切です。そして風雨を避け、悪天時には早めの避難と撤退を心がけることです。

本人が気がつかないうちに、急速に症状が進行することがあります。よめいたり、言葉が明瞭でなくなったら、周囲の仲間がすぐその人の保温対策をとりましょう。

山でのマナー：山で取っていいのは写真だけ、 山に残していいのは足跡だけ

◆ 山ではあいさつ
「こんにちは」「ご苦労さん」
「短時間での情報交換も」

◆ タバコ
山火事防止・携帯灰皿必携

◆ 道はずれて歩かない
登山道の踏み荒らし
⇒雨水が流れ⇒土砂が流れ
⇒深い溝になる
⇒そこを避けて更に広がる

(3) ハイキング・登山で気をつけたいこと

私たちは美しい山岳自然を求め、楽しいハイキング・登山を続けるために、山を汚さず、ゴミは必ず持ち帰ることにしています。

そして、これから山歩きを始める方々が美しい山々を眺め、楽しい思い出が作れるような美しい山岳自然を守っていくために、次のことに心がけましょう。

- 植物を採ったり、傷つけたりしない。動物にエサを与えたり、おどしたりしない。
- 登山道以外は歩かない。写真を撮るときも、絶対に植物を踏みつけたり、植物の生育場所に踏みこまない。
- ゴミはすべて、必ず家まで持ち帰る。
- 山のトイレは、自然の復元力を超えないように、それぞれの山域の実情に合った排泄物の処理方法に配慮し、当面、落とし紙はすべて持ち帰る。できれば、携帯トイレを携行する。
- 特定の山やコースへの集中を避け、なるべく少人数での行動となるよう、会員の教育、リーダーの養成につとめる。



ハイキング
ABC
P24～27

6. 食料と飲み物

(1) 「休憩ごとに食べる」が大切

ハイキング・登山は、山道の登り降りに大きなエネルギーを使う身体運動です。平地を歩くときに比べ、山道では、はるかに大きいエネルギーを消費します。山を登り始めるとすぐにおなかがすいてくるのは、誰もが体験することです。そのまま歩き続けると、エネルギー不足(いわゆるシャリバテ)で、それ以上歩けなくなります。このため、消費したエネルギーを随時、食べて補うことで長く行動し続けることができます。山での食事は、日常生活のように三度の食事にこだわる必要はありません。

昼食用に用意したおにぎりを、おなかが減ったら休憩時に食べてもかまわないのです。エネルギー不足にならないよう、行動食を休憩時に少しずつ口にするのが、山でのよい食べ方です。また、おなかがすくと注意力が散漫になり、寒い時には体温も維持できなくなります。



(2) どんな栄養素が大切なの？

山へ持っていく食料は、おいしく、軽くてかさばらない、しかも腐りにくい食品を選びます。携帯に便利な食品から、栄養素やカロリーを考慮して、持っていくものを選びましょう。

①炭水化物(糖類)

体温維持や活動の主なエネルギー供給源で、ハイキング・登山のもっとも大切な栄養素です。また、体脂肪を燃やしてエネルギーに変える際にも火付け役として不可欠な要素です。炭水化物は筋肉内にグリコーゲンの形で蓄えられますが、活動するとすぐに消費されてしまいます。ですから、不足分をこまめに食物から摂取することが重要なのです。

(主な食品)

おにぎりなど米飯、パンやクラッカーなど小麦粉製品、チョコレート、果物(バナナなど *ドライフルーツ含む)、ジュースなどの甘い飲み物など



②脂肪

炭水化物と同様にエネルギー源となる栄養素で、大きな力を発揮します。しかし、食物から摂取して、エネルギーに変換するまでの時間は、炭水化物ほどすみやかではありません。ただし、もともと体内に体脂肪の形でかなりの量が蓄えられています。このため、日帰りハイキングでは脂肪分摂取をそれほど気にする必要はありません。

しかし、宿泊をともなう山行の場合は、ある程度、食糧計画に組み込む必要があります。

(主な食品)

チーズ、ベーコン、ウィンナーソーセージ、ピーナッツ、アーモンドなど



山への準備Ⅲ

▶ 行動食と非常食



数種類の食料をビニル袋に入れて、すぐに食べられるようにして行動食。



体力が落ちたときに食べる。口から探して食べる。口から探して食べる。

必携の用具

▶ 水は喉が渇く前に飲む



①レインウェア ②防寒着 ③帽子・ホルダー ④ヘッドランプ・予備電池 ⑤アーミーナイフ ⑥ライター ⑦時計 ⑧コンパス
⑨地図 ⑩手帳・ペン ⑪身分証明書・保険証 ⑫タオル ⑬ペーパー ⑭水筒 ⑮薬品・救急用品

レインウェアは登山用。防寒着は薄いフリース、ヤッケ、ベストなど。

地図はビニール袋などに入れてすぐ見られるようにしておく。水分は各種飲み物と合わせ1ℓ程度持つ。ナイフ、ライター、身分証明書(免許証など)、保険証(コピー可)は非常用。薬品はキズの手当てができる最少限の医薬品、救急用品を用意する

バテずに楽しく歩くにはI

ハイキングABC P8~9

(1) 家を出る前にまず

家族・所属団体・各都道府県警などに、必ず登山届を提出しておきます。
また、家を出る時に急いでいると、忘れ物をすることが多いものです。前夜までには荷物をそろえ、出発する時に用意するものはメモをザックに貼って確認するなどの工夫も大切です。

(2) 歩き出す前に

準備運動やストレッチ体操で身体を十分にほくしてから歩き出しましょう。トイレも必ず済ませましょう。

(3) コース・登山口をしっかりと確認

事前に地図やガイドブック、インターネット情報などでコースをよく調べ、登山道の状態など地元に関わらせておけば、さらによいでしょう。また、登山口はわかりにくい所が多いので、地図を広げてよく場所を確かめ、スマホでも必ず現在地をチェックして、思い違いを防止しましょう。

コース上でも分岐などで確認を怠らず、道迷いを防ぎましょう。もし、少しでも「おかしい」と感じたら、必ず地図やスマホで現在地を調べ、わからない場合には、もと来た道を、自分がどこにいるのかははっきり確認できる地点まで引き返します。安易に登山道でない道や沢に下ると、滝やガケがあらわれて行きづまり、たいへん危険です。

(4) 歩き始めの30分

歩き始めは意識的にゆっくり歩き、20~30分ほどで初めの休憩を5分~10分ほどとり、衣服、靴ひも、ザックのバックギンなどの調整をします。以後の休憩は、30分~60分くらい歩いたら5~10分ほどとるのが一般的です。

(5) 休憩時にすることは

休憩が何分間かを確認し、時間がきたらすぐ出発できるようにしておきます。長い休憩では体が冷えてくるので、上に一枚着て身体を冷やさないようにしましょう。衣服や靴、ザックのバックギンなどを調整し、ちょっとしたものを口ににして、行動するためのエネルギー補給をしておきます。水も意識的に飲みましょう。地図やスマホで現在地を確認し、これから先のコースを見ておくことも大切です。

お花つみ(トイレ)に行く場合は、まわりの人にそのことを告げ、危険な場所は避けてください。使用済みペーパーは放置せず、必ず持ち帰りましょう。

