

# ハイキングの セルフレスキュー

事故者発見！

まず落ち着け

周囲の状況は安全か？

危険はないか？

リーダーが指示をする



## 事故の要因

現在事故が多いのは、1、道迷い 2、滑落 3、転倒 ベストスリーとなっている。

ダブルストックでの転落もある、ストックはバランスを補助する為のもの、体重を預けない。

中高年の体力の過信、アクシデントの対応力の低下など実力過大評価もある。

又、高齢者では心臓や、脳梗塞、糖尿病、高血圧など患っている人も増え、年を重ねれば体力やバランス感覚、そして瞬発力は低下する。又、記憶違い、勘違いのリスクも高い。

## 事故発生したら

- 1、 まず深呼吸！落ち着く。
- 2、 危険な事はないか現場の状況を見る。（2次事故の危険性の判断）
- 3、 パーティの安全確保が第一 ① まず自分 ② 仲間 ③ 怪我人
- 4、 自力救助可否の判断
- 5、 事故発生の状況、傷病の原因、証拠物保存
- 6、 救助できると判断したら、自分たちの持つてゐる物でセルフレスキューを行う。

○役割分担 ○事故発生の発信 ○応急手当は原則的にその場で行うが危険な場所は移動させてから行う。○傷病者への接し方は、力付け安心させ、動揺させない、言葉使いに注意。手荒な接し方はしない。騒ぎ立てない。

- 7、 現場に近づく事が出来ない場合なるべく早く最寄の山小屋に、無線や携帯電話あるいは伝令で救助要請する。（地元警察、所属山岳会）
- 8、 家族には現地から直接せず、所属山岳会から連絡してもらう。

## 救助要請サイン

- 1、無線、携帯電話での連絡。
- 2、笛や光での遭難信号（鏡、ヘッドランプ、焚き火、ホイッスル、大声、食器を叩く）

発信＝2分間一周期、最初の1分間で6回の発信、次の1分間は沈黙。（繰り返し行う）

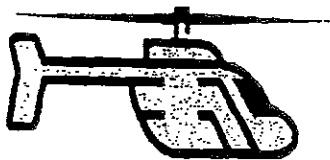
受信＝2分間一周期、最初の1分間で3回の発信、次の1分間は沈黙。

## ヘリコプターの要請

原則的にヘリコプターの要請は、遭難者本人が判断する。但し、遭難者の意識がない場合はパーティーのリーダーが判断し地元警察に要請する。

- 出来るだけヘリコプターに発見されやすい状態で待機する。
- 樹林帯を避け障害物のない場所で待つ。
- 原色の（特に青色）服装が発見されやすい。
- 衣類など目立つ物を振って合図する。
- その他、焚き火の煙、鏡、レスキューシート、カメラのストロボなどで知らせる。

## ヘリコプターへの意思表示

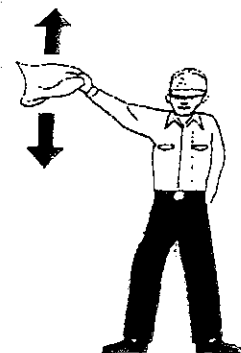


### ヘリに救助を求めるサイン

ヘリコプターが確認できたら目立つもの  
頭を片手で、頭上で大きく回す。



ヘリコプター乗務員が確認できる位置ま  
で近づいたら上下に大きく振る。



片手をあげるのは救助の必要なしという表示なので注意が必要！

## 搬出の方法 (事故者の損傷箇所により、搬出法は変わります)

特に頭の怪我、頸椎損傷の疑いがある時は首を動かさない事。

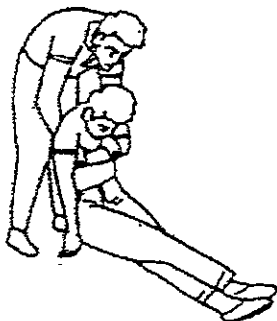
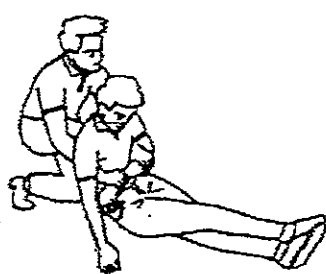
### 危険がある場合の移動

一寸の移動

ドラッグ法 (一人で運ぶ)

足を組み、わきの下から片手を持って引きずる。

吊り上げ法 (二人で運ぶ)



ヒューマンチェン法 (3人でかかえて運ぶ)

膝を立て、事故者の下で手を繋ぐ。タオル等で輪を作って持つと安定する。

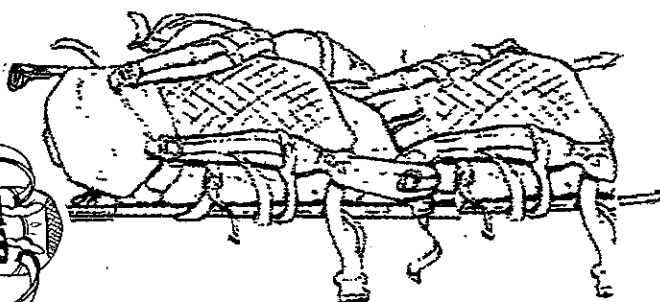
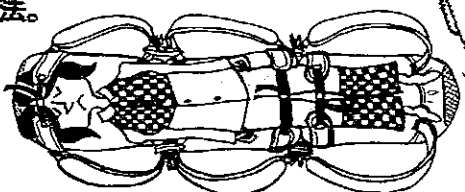
頭側の人が音頭とり、一度膝の上に乗せ立ち上がる。(頭を足より低くしない)



### タンカ作成

※ ザック 3 個連結方法とストックの利用法。

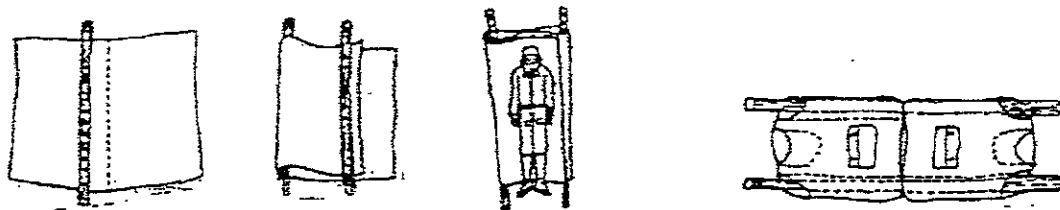
ある程度の長距離の背負い  
搬送にもっとも有効なのが  
この方法。



ザックを 3 個同じ方向に並べる。中間のザックのショルダーベルトを外し、上と下のショルダーベルトに通し絞り上げる。上と下のショルダーベルトは一杯に伸ばす。

事故者に不安を与えないように、傷病者の足側を前にして運ぶ。傷病者の保温に心がける。

※ レジャーシートや、Tシャツを利用したタンカ作成。

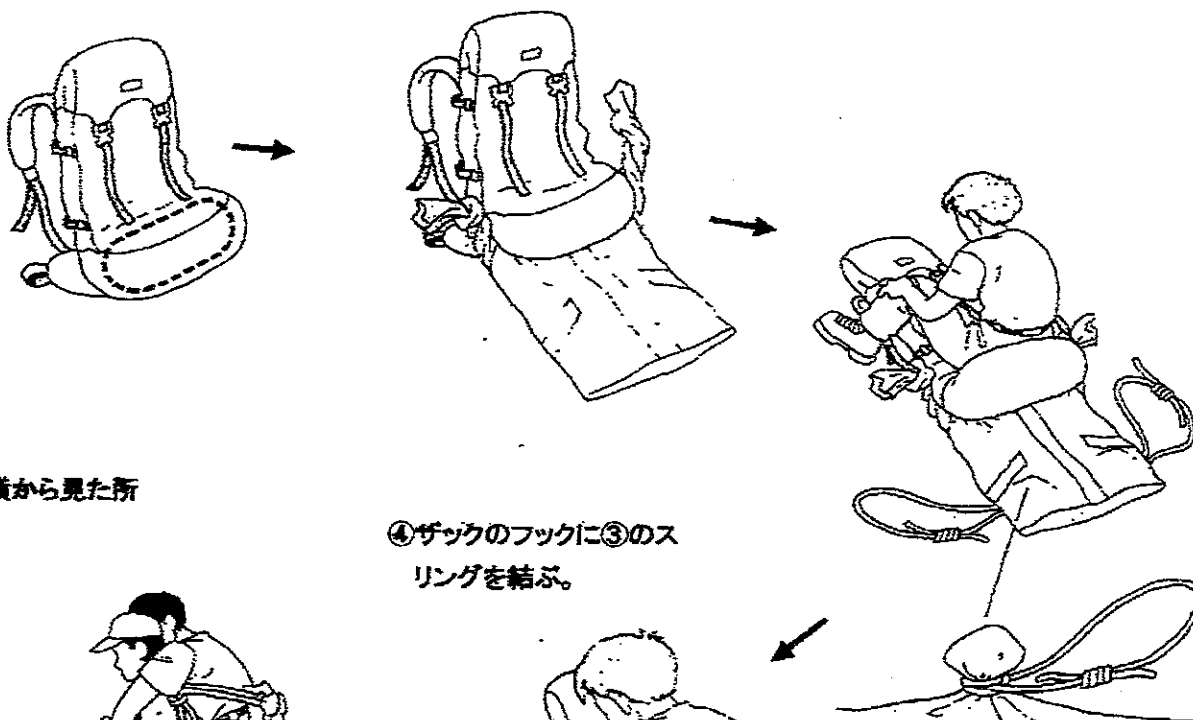


## ザックと雨具での担ぎ法

①空にしたザックの下部に防寒具  
など入れクッションにする。

②ショルダーベルトの下部に雨具  
の袖を肩口に近い所で結ぶ。

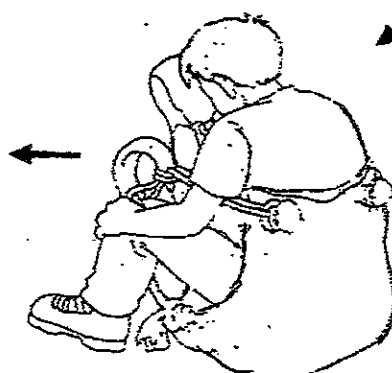
③雨具の袖の左右に硬貨などを  
詰め丸めてスリングで結ぶ。



⑤横から見た所



④ザックのフックに③のス  
リングを結ぶ。



結び方はグローブヒッ  
チなどで締める。

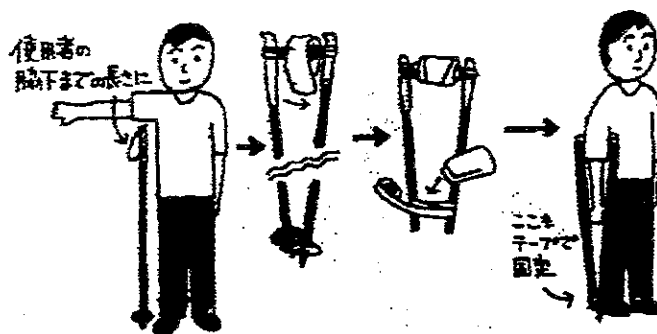
立ち上がる時必ず両脇から介助する。

## 松葉ツエの作成

一本のストックで、ストラップを一杯に伸ばしシュリンゲを括りつけ、ストラップの中に肘を入れ長さを調節し、シュリンゲをテーピングテープで止める。



2本のストックで作る方法もある。



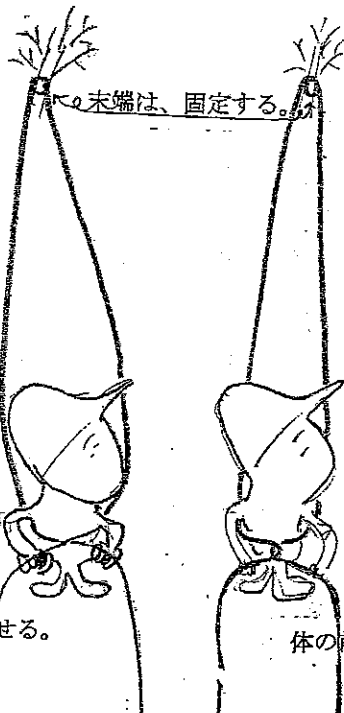
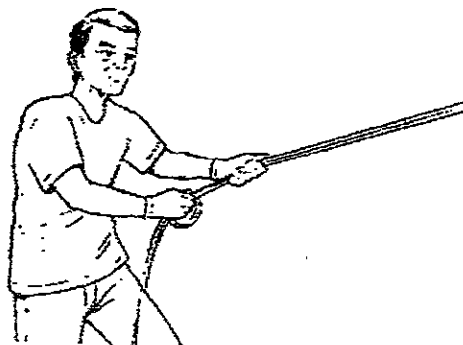
## 崖の下り方(アパッチ)

ロープを木などに固定し腕に巻きつけて降る。



## 補助ロープを利用した昇り方。

斜面を登る場合掌にまきつけて登る。

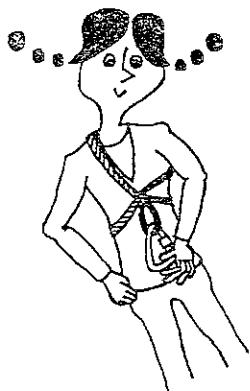


30度ぐらいの、勾配の坂道での、搬出時

「チンチン電車」で下る。

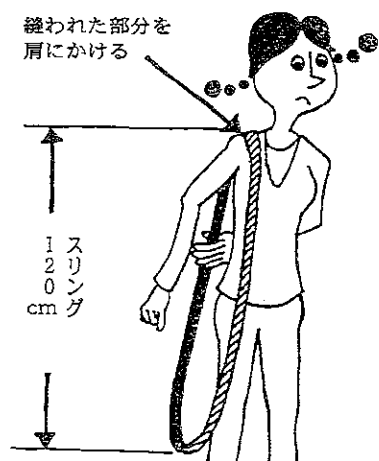
体の前で交差させる。

体の前でねじって交差させる。



# 簡易チェストハーネス

1.



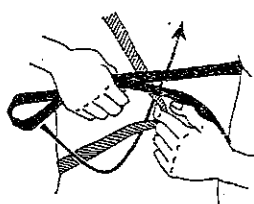
2.



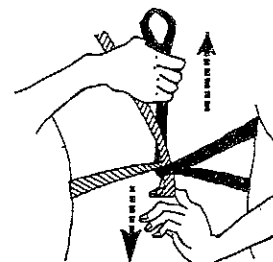
3.



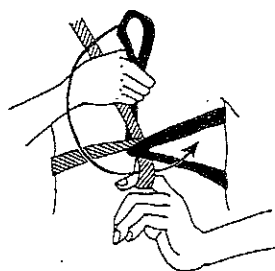
4.



5.



6.



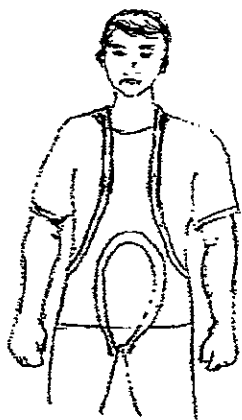
7.



矢印のように通す

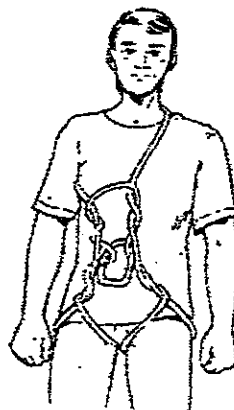
安全環付きカラビナをかける

スリング4m、又は120cmと  
60cmロープでの簡単ハーネ  
スの作り方。



スリングを首に掛け、スリングの  
中を跨ぎ股の下から前に持って  
くる。

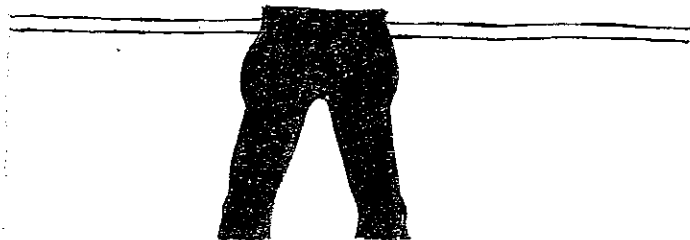
両側を少し巻き片方の肩を抜く  
カラビナをつける。



●6mのテープでハーネスを作る

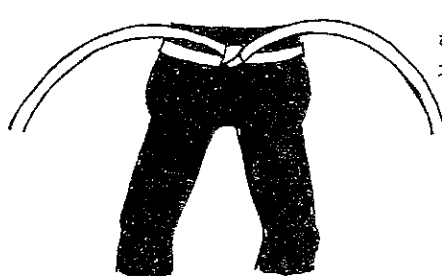
①

前



②

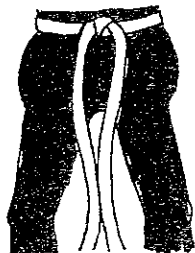
前



むすぶ  
本結び

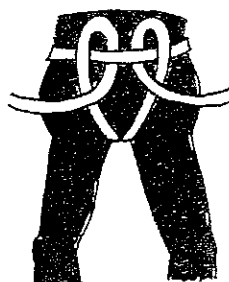
③

前

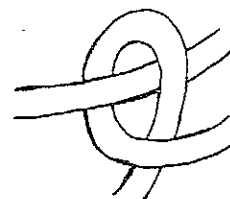


④

後



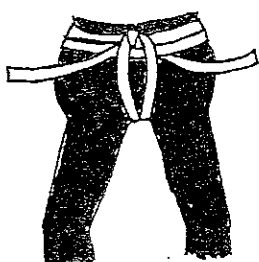
上から通して  
おさえるように  
前にまわす



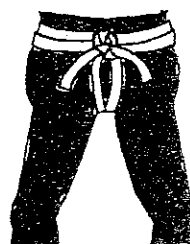
またに通す

⑤

前



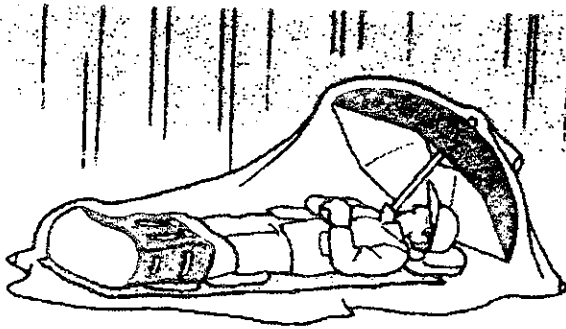
下を通してくる



# ツェルトの使用例



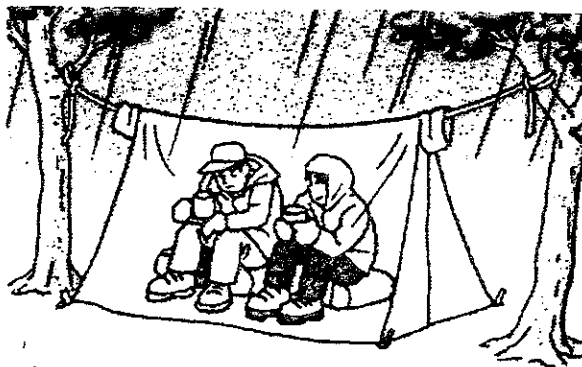
体力的・時間的な  
余裕がないときの、  
最もシンプルな使  
い方。ツェルトを  
頭からかぶって風  
雨や寒さを防ぐ



折りたたみ傘やス  
トックなどを利用  
してシェルターを  
つくる



折りたたみ傘を広  
げてシートをかぶ  
れば、中の空間を  
広げることができる

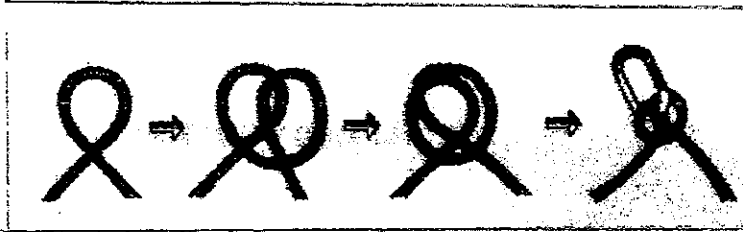


ロープで立木など  
に張る方法。ほか  
に広げた状態で張  
れば、小型のター  
プとして使用する  
こともできる

# 参考資料

## ロープの結束法。

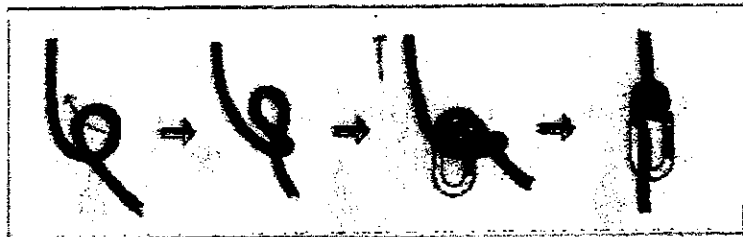
### クローブヒッチ



インクノット・マスト結びとも呼ばれる。

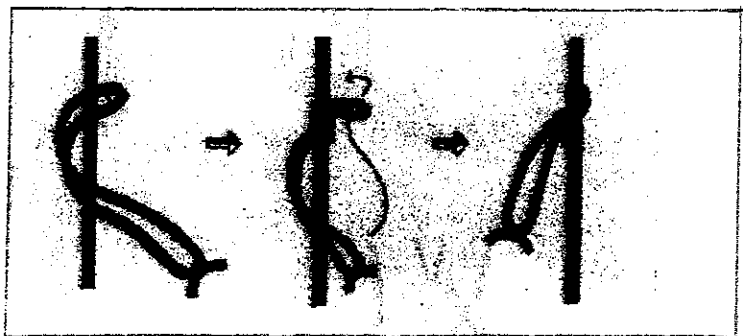
ハーネスに連結されているメインロープから確保支点にビレイを取る時に多用される。

### ムンターヒッチ



ハーフクローブヒッチ・イタリアンヒッチ・半マスト結びとも呼ばれる。

### クレイムハイトノット

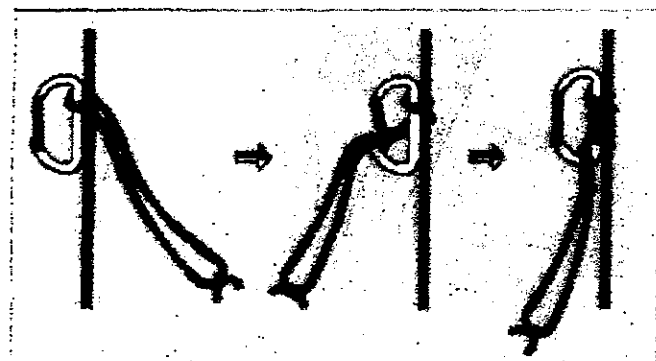


メインロープにスリングを3～4回巻きつけて下のスリングをトップに通す。

ヘッドオンとも呼ぶ。

ブルージックに比べて操作性が良い。

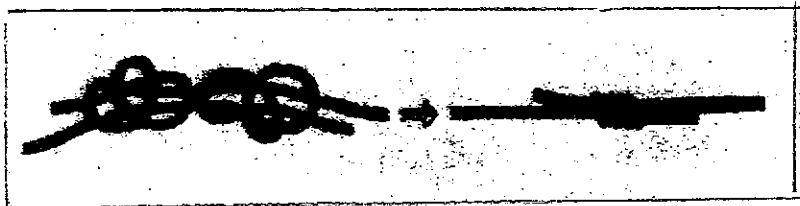
### バックマンノット



カラビナに掛けたスリングを3～4回カラビとメインロープに巻きつける。

(カラビナ)バッチマンとも呼ぶ。

### ダブルフィッシャーマン



ロープとロープを連結する結び方。

懸垂下降時にロープを連結する際に用いるが  
加重がかかるとほどけにくい。

### シートベント



スリング同士を連結する際に多用する。

## ハイキングでも持って行こう

- ★ 救急用品 (テーピングテープ、ヒヤロン、三角巾、ナイロン手袋、滅菌ガーゼ、水  
300ml、救急絆創膏、包帯、ハサミ)
- ★ 細引きロープ・6mm\*20m
- ★ 安全環付カラビナ1個   カラビナ2個
- ★ テープシュリング120cmと80cm (又は6mm x 4mのスリング)
- ★ 5mm x 2mのシュリング (自己確保用)
- ★ ピンチシート (封筒型)
- ★ ツェルト
- ★ メタ・ライター・マッチ   新聞紙   カイロ

メモ