

救助訓練～春日公園～

【報告者】C・K

【日時】2017年9月10日 【天候】晴れ

【参加者】U津、Dr、K崎、S田、みっちー、N谷、A屋、O原、T田、Y中、K野、T・K、N井、E入、Y口、T永、I井、C・K、F谷

《スケジュール》

9:00 春日公園第五駐車場集合-9:15 救助訓練開始 全体オリエンテーション-
9:30 救命措置、ハチ（虫さされ）について-10:00 ファーストエイドキットについて
-10:15 三角巾・ポイズンリムーバの使用方法-10:30 怪我の処置法
10:45 搬送 -11:15 ツェルトの使用方法 -11:45 終了

《 報 告 》

入会后初めて会の救助訓練に参加しました。前日荷物の準備をしていると、ファーストエイドキット、ザックが必須でしたが、ファーストエイドキットが何のことか分からず、また45Lのザックに資料と飲み物しか入っておらず、こんな感じで大丈夫かと心配しながら参加しました。

当日とても良い天気で、いくつかの班に分かれて講習を受けました。まずは、救命措置です。私は同じ班のE入さんが山で倒れた想定で、資料のフローに沿って意識確認、呼吸確認、胸骨圧迫を行いました。胸骨圧迫は、結構力が必要だと分かりました。救命措置をやるかしないかで、助かる確率が上がると知りました。

次に、虫さされについて資料に沿って詳しく説明頂きました。スズメバチ、アシナガバチの写真を見せていただきました。区別するのは難しそうです。一回ハチに刺されたら次々刺されるかもしれないので、とにかく逃げないといけないそうです。柑橘系の香りがするものを身に付けてはダメだと教わりました。また刺された際の薬など詳しく説明いただきました。

ファーストエイドキットについて班に分かれて、実際に包帯を使って応急手当方法を学びました。これまで山へ行くときは、頭痛薬と絆創膏位しか持って行ったことがありませんでしたので、いかに軽装だったかと反省しました。ポイズンリムーバは見たこともなく、実際見て使い方を教わりました。三角巾を使って腕を固定する方法は、見ていると簡単そうでしたが、結び方を忘れてしまいそうです。結び方を資料へメモしました。

次に、搬送方法を学びました。実際に私は病人役になり、班の方にザックを3つ繋げて担架にして運んで頂きました。私の持ってきた大型ザックが役に立ち嬉しかったです。ザック逆さにして運んだり、クライミングの際の道具を使って運ぶといった色々な方法があると知りました。実際に一人で担ぐのは、なかなか力が必要で難しいですが、何かあったときに助けられるようにしたいです。

最後はツェルトの立て方を学びました。同じ班の Y 口さんがツェルトを一人で組み立てる様子を観察しました。まず、下を固定し、次に上の部分を固定し、手際よく組み立てていき、杭を固定するには、大きな石が無いとなかなか難しそうでした。同じ班の方から、そもそもツェルトは雨風を凌いだり、行程の長い山行の際に何かあったときのために使用すると教えて頂きました。

今回の救助訓練に参加しないと知らなかったことが沢山あり、参加して良かったです。また、持っていない道具が沢山出てきたので少しずつ揃えたいです。

