

日時	2014年4月19-20日		
山名	小岱山 <筒ヶ岳(501m)・観音岳(473m)・丸山(392m) から構成された三山>		
CL	講師 木下育美氏	参加者	花田・吉田・久留米地区山岳会 総数30名
HP記載の有無	有		
(コース)	※久留米地区協議会の事故ZERO研修会に参加 4/19 ビバーク・焚火体験(入門レベル=ツェルト+シュラフカバーのみ+焚火宴会) 4/20 机上研修(事故ZERO学習会)・縦走時に使うロープワーク		
(コメント)	<p>* ビバーク・焚火体験</p> <p>「ビバーク」名前すらよく知らなかったことを体験してみようと思った。 まずは焚火をおこすことから。キャンプでは男性の役目だと思っていますが(^_^) 着火剤にガムテープを使うこと、生の木ではなく枯れ木を燃やすこと、燃やした後の片づけ方などを教わる。 ビバークせざるをえない緊急時でも、火をおこすことにより「山の中で一晩くらい過ごすのもいいか」と思えるようになった。..かな？ 今回は、飯盒でご飯を炊き、鶏肉とメザシを直火焼&ホイル焼き。美味しい(^~) 焚火の火が絶えないように木をくべながら、参加の方といろいろな話をした。</p> <p>「スマホアプリは何を使っていますか？」</p> <p>①山と高原地図(本体無料、地図1エリア500円) 地図のみならずGPS機能で軌跡も表示できる。</p> <p>②地図ロイド(アンドロイド) やまちず(아이폰) 国土地理院の地図を閲覧できる。 地図データのキャッシュにより、電波圏外でも閲覧可能。 スマホのGPS機能により現在地を表示できる。コンパス機能も有。 山旅ロガーとの組み合わせで軌跡の表示も可能。</p> <p>* ツェルトについて</p> <p>準備としてツェルトには紐をつけておくといよ。 設営場所にベグを打てる場合は、ストックをポールに、木を切りベグに使う。 木を切るための「携帯用ノコギリ」があると便利。(緊急時タンカも作れるとか！) ツェルトを非常時にかぶって使用するのは、風よけにはなるが保温性はなし。 設営することにより、空気の層ができて暖かく過ごすことが出来る。(まるでテントのよう！) ベグを打てない場合は、適当な立木や岩に紐を結びつけて設営する。 日帰り装備にも、小さな銀マットを準備しておきたい。</p> <p>* 机上研修「事故ZERO学習会」</p> <p>下記2冊の本を見ながらの座学。</p> <p>「山のファーストエイド」 「山岳遭難救助技術マニュアル」</p> <p>「ヒトココ」という人命救助装置の紹介有。 親機と子機があり、親機に登録した子機を探することができるもの。 行方不明者の捜索などで使用されている。(記憶を無くす恐れのある方にも使える！?)</p> <p>* 縦走時に使うロープワーク</p> <p>危険箇所を想定して、木や岩などに支点(固定できる丈夫なもの)をとりながら、安全に通過する方法を見学し、一部体験した。 スリングを使う簡易ハーネスの使い方も見学。(120cmより150cmのものが良い) 事故ZEROに向けての具体的な技術だと思った。 ロープやスリング、素早く確実に使えるようになり、縦走時に役立てたい。</p>		
<注意>	<p>★ マダニ【重症熱性血小板減少症候群(SFTS)】について</p> <p>致死率は6.3~30%と報告されている。 SFTSウイルスに感染すると6日~2週間の潜伏期を経て、発熱、消化器症状(食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛)が多量の症例で認められ、その他頭痛、筋肉痛、意識障害や失語などの神経症状を起こす。 マダニは全身が刺す前は2mm~3mmくらい、血を吸った後は1cm以上になる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肌の露出の少ない服装で(首・耳・顔などなるべく隠す)虫よけを塗る。 ・虫よけ剤(ディート)を洋服に散布することも有効。 ・洋服に付着したダニを車内に持ち込まないよう、しっかり叩いて落とす。 (ダニは車内で成長し、知らずに乗った家族が刺されることがあるかも！(怖)) ・洗濯しても死なないので、下着等他の洗濯物と分け乾燥機にかけるのが望ましい。 ・万が一刺された場合は、むりやり取らずに病院へ行くこと。 <p>最後に<<事故ZERO学習会 今後も機会があれば積極的に参加していきたいです。>></p> <p style="text-align: right;">記 吉田</p>		
費用概算	3000 ÷ 2 = 1500円		
(交通費)	研修会参加費用 一人1000円		
(その他)			