

第 11 章 事故を未然に防ぐ工夫

登山中の事故を未然に防ぐ為には“自分の実力を越えた危ない場面へ踏み込まない”というのが原則だ。実力とは技術・知識・体力等の登山力と体調や心の余裕を指し、場面とは登山ルートの難易度・危険度や天候を意味する。

過去の山岳事故から原因を学ぶと、気象判断の遅れと準備不足の上に、中止するチャンスが幾つもあるのを見過している。この先で出会う危険を予測することが大切で、易しいコースといえども細かい状況変化を見落してはいけない。体調が悪かったり、気分が乗らなかったり、忙しかったりの方は山へ行かない方が良い。無理すると心の余裕が無くなり、ダイナミックな山の天候変化から逃れられない。

1、ストレスを緩和する

ストレスは疲労に直結するだけでなく、心の余裕を奪ってさまざまなトラブルの原因を作る。ストレスとは強い刺激に適応し切れなくて一種の歪みを抱える状態だ。ストレスが掛かると、それに適応する為に身体は抗ストレスホルモンを分泌する。抗ストレスホルモンは精神的刺激で分泌するのだが、寒冷ストレスでも分泌する。この寒冷ストレスは鍛錬して体を徐々に低温に慣らすことでかなり改善できる。厳冬より寒さに慣れていない初冬の方が寒く感じるはその証拠だし、一年中半袖Tシャツで過ごす人は周りで心配するほど寒くないのだ。暑さの場合も同様で、暑い中で運動強度と時間を徐々に増やしていくと、一週間程度でかなり暑熱順化できる。順化出来ていない人が急に暑い中で運動すると熱中症になり易い。高度ストレスも同じなので、初冬にいきなり富士山へ登るとダブルでストレスが掛かると思って良い。

精神的ストレスを緩和するのに出発直前のミーティングは有効だ。知らない人と登山に入るのはストレスになるので自己紹介はストレス緩和になる。今日の行動予定が発表され、進行方向を全員で確認すると情報を共有するから、ストレスが和らぐ。ストレッチは精神的ストレスだけでなく肉体的ストレスの緩和にもなる。

興味深いのはスポーツトレーニングで同じ抗ストレスホルモンが分泌され、繰り返すと徐々にストレスに対する抵抗力が付くということだ。登山等のスポーツや体力トレーニングをすると、初期のショック期から次の抵抗期までが繰り返され、適応してストレスに強い体になっていく。街のトレーニングでストレスが改善出来るとは有難い。

2、普段からトレーニングする

体力をつけ、技術を磨き、道具の扱い方に慣れて、日頃から登山力を上げておこう。事故を防ぐだけでなく余裕をもって山を楽しむことが出来る。体力作りというと筋力だけを思い描くが、肺活量やバランス感覚も体力のうちだ。年齢が上がると肺が萎んできて何もしないとそのままだが、過負荷を掛けると再び膨らんでくる。バランス感覚はトレーニングで上達するので、少なくとも自分自身を信頼できるところまで鍛えておこう。自分に不信任を抱くと腰が引けてバランスを失い、スリップし易くなる。

岩登りの技術・救急法の技術・歩き方や地図読み等、登山に必要な技術はいろいろあって、それぞれの項目で詳しく記述している。大切なのは技術を体に馴染ませて、いざという時スムーズに使えるようにすることだ。雨具・ヘッドランプは必ず持っていく道具だが、それ以外の道具は山行の都度判断しよう。今回の山行を頭の中でシュミレーションして考えるのだ。使い慣れない道具は無用の長物で軽量化に反するだけでなく、時には危険を招き込むこともある。また、その道具を携帯しているから安全だと思い込んでしまう勘違いも恐い。使用技術が充分でない道具は持っていかない方が良く、それが無くては登れない山だったら行かないことだ。

3、体調を維持する

登山中の体調維持に大切な要素は酸素・炭水化物・水だ。食物と水を早めに小まめに摂って疲れにくい体にして歩こう。脳は重要な判断や、バランス感覚をつかさどって、登山中の事故に大きく関わる器官だが、食べてから 2 時間くらい経つとエネルギーが切れて働きが鈍ってくる。また、朝食べないで登山開始すると血糖値が低いままなので疲れ易い。こまめに燃料補給することが重要で、食べる量や時間は人によって違うのだから、行動食を共同装備にはいけない。

登山では街の生活よりはるかに多くの水分を消費するから、失なわれた分はちょこちょこ補充しよう。高齢者は水分バランスに対する耐久巾が狭く、脱水が命取りになり易い。行動中の補給だけでは足りないので、夜や朝に充分補給しておく。標高が高くなると気圧が下がるから“むくみ”が出るのは普通のことだが、気圧に関係なく“むくみ”が出たら脱水症状の表われだ。“これ以上水分を出さないぞ”という体の防衛反応なのだ。しかし、水は一度にたくさん摂り過ぎないようにしよう。胃液を薄めて体調を悪くさせ、体液バランスを崩して筋肉ケイレンを起こしたり、血液中の水分濃度を一定に保つように体が反応して利尿による排泄を行ってしまうこともある。

睡眠不足は心身共に大きなストレスの原因になり、疲労回復が遅れ、体の調子を崩し、

危険に対する注意力が散漫になる。また、睡眠は体調維持の重要な要素だから山行前には充分眠っておこう。しかし“眠らなければならない”と頑張ると、返ってそれがプレッシャーになって眠れないことがあるから、気楽に考えた方がよい。山小屋で眠れない人がいるようだが、睡眠薬は翌日に残るから早出の時は止めよう。行動中フラついたら危ない。眠れなくても横になっていれば体は回復すると信じ込むしかない。深刻に考えないで開き直ることだ。

4、トラブルの予防

① 熱中症

高温・多湿・無風の日には要注意で、睡眠不足・発熱・下痢・疲労が加わったらかなり警戒しよう。手がむくんだり、唾が出なくなったら危険信号だ。通気性の良い透湿速乾素材の衣類を着用して必ず帽子を被ろう。スポーツドリンクには塩分やミネラルが体に吸収され易い濃度で入っているから、ハイドレーションシステムを使ってこまめに飲むと良い。

② 低体温症

速乾性のある衣類や濡れても保温力のある衣類を工夫して重ね着し、“冷えない・汗をかかない”を意識してこまめに調整する。糖質を中心とした行動食を少しずつ何回にも分けて食べよう。雪や氷を食べてもたいして水分補給にならず、溶かす為にたくさん熱を奪うのでエネルギーを浪費してしまう。寒いからといって飲酒は厳禁だ。寒くなるまで休憩せず、大休止の時は予め防寒具を着ておく。

③ その他

靴擦れ・マメ、のトラブルが多い。靴選びに注意し、購入したら履きこなして足に馴染ませておくと良い。テント内では一酸化炭素中毒に気を付けて十分に換気しなくてはならない。一酸化炭素は臭いや色がないから注意が必要だ。

5、リーダーの判断

リーダーはコースを充分調べ、地元にお問い合わせで予備知識を持たなければならない。エスケープルートを確認したり天気予報のチェックも必要だ。しかし、それで終わりでは無く、調べた予備知識を状況に応じて使い分けることが重要だ。入山してからはメンバーの様子を把握して異変があったら即座に対応し、危険箇所では指示を出せる場所に立ち、状況によってはロープを使おう。歩いているルートが正しいかどうか常に気を配り、不安を感じたら自信ある所まで引き返すことだ。行動不能になったらメンバーを冷静にさせ、保温に留意し、体力の消耗を減らしてビバークや救助要請の準備に入ろう。登山はサバイバルゲームだから困ったらそこにある物で工夫する。

靴の中が濡れたらなかなか乾かないで足元から冷えてくるが、クツ下を履き替えてもまた濡れてしまう。その時は新しいクツ下にビニール袋を被せて輪ゴムで止めておくと良い。濡れたクツ下はきつく絞って足首に巻き付けておけば、そのうち乾いて次の着替えに使える。日射の強い日に帽子を忘れたらタオルや下着の白い布を頭に巻いて代わりにする。森林限界を超えると女性はトイレに困る。我慢すると膀胱炎になるのでツェルトで囲って用を足す。思わぬ残雪トラバースに出会ったら、枝の先を尖らせればピッケルになる。それも無ければ尖った石を両手に持ってピッケル代わりにしてでも、生きて帰ろうとする執念が必要だ。

6、単独行の経験も必要

“単独行は駄目”というのは登山界の常識になっている。山岳救助隊の人達からの啓蒙活動もあって、単独登山者の比率は全登山人口からみたら年々減少している。事故後の救援活動の上ではとても良い事だが、登山者個々の登山力アップの面から見たら行き過ぎは問題だ。最近グループ登山の人達に質問したら、単独登山未経験者が半数以上いて、理由を聞いたら“単独行は危険だから駄目なのでしょう”と答えるだけだった。単に教条的に“単独行は危険”と言っているだけで、この真の意味を理解していない。2人以上で登山すれば事故が起きないと錯覚しているようだが、それは間違い。一般登山に限定した場合“2人以上なら安心”というのは“事故が起こった後通報してくれるよ”というだけで、事故を起こさない為には何の役割もしていない。

数人グループで世間話をしながらの登山は、何かあっても上の空だから返って危ないのだが、私が問題にするのはそれではなく、果たしてこの登山が“経験”という血肉になって個人の総合登山力アップに繋がっているだろうか？ということ。単独未経験者は安全なルートを選んで一度単独行をやってみよう。想像以上に真剣に立ち向かうはずだ。分岐点を通過して少し行ってから不安になって立ち戻り、指差し確認までするかも知れない。しかし“登山をした”という充実感は大きく、総合登山力は間違いなくアップする。グループ登山でも、トラブルがあれば単独で下山しなければならないことがある。その時、経験があるのと未経験では気持ちの面で大違いだ。ただでさえトラブルで動揺しているのに初経験の単独下山では落ち着いて行動出来ず、二次遭難の恐れがある。登山歴が幾らあっても、単独行の経験が無い者には安心してサブリーダー等の大切な役目を任すことが出来ない。単独行を奨励しているのでは無いから誤解しないで欲しい。勉強のために、安全なルートを選んで単独行の経験をして下さいと言っているのだ。