2025年度交流イベント

ファーストエイド講習会

2025年12月27日(土)
開催場所：二子山弓状バットレス

小鹿野クライミング協会主催
国際山岳医　竹田遼医師監修
企画制作　　土井康愛

Ogano Climbing Association

OGANO CLIMBING
ASSOCIATION

ファーストエイド講習の概要

Ogano Climbing Association

岩場で起こる怪我や事故は
医療処置に速やかに連携できません

現場にいるクライマーが知識を持ち
即座の対応と判断を行うことが
受傷後の予後を大きく左右します

1 ファーストエイドとは
2 怪我をした時
3 頭を怪我した時
4 救急要請の判断
5 救助が到着する前にすること
6 二子山の携帯電波事情
7 二子山近隣の医療機関
8 ファーストエイドキット
9 緊急対応に使える持ち物

二子山の岩場の特徴と、講習を行うに至った経緯

二子山は西岳（１１６５.８m）と東岳（１１２２m）の二つピークからなる双耳峰で
石灰岩が鋭く切り立った大岩峰にクライミングエリアが点在しています

一般登山道に鎖場等を有する険しい山であり岩場へのアプローチが難コースとなるエリアも存在しています

クライミングルートは1980年代から本格的にフレンチスタイルでの開拓が進められ
傾斜が強く高難度、かつ、ランナウトしたルートが多く作られました
そのため、ロングフォールやフォールの際の反転で岩壁へ衝突することによる骨折、
鋭利なホールドへの接触による、出血を伴う怪我の発生などが報告されています

下地が不安定で岩の露出もあり、グラウンドフォールの際には極めて重大な事故に発展する可能性もあります

しかし、救助要請の際には切り立った岩場に遮られて携帯電話の電波が通じにくいエリアがあったり、
ヘリコプターによる救助が困難になったりと、速やかな救急搬送が難しくなる場合も想定されます

岩場でのクライミングは常に事故の可能性が含まれているのはどなたも承知していると思いますが
十分に気をつけて行動していても偶発的な事故が発生してしまう事を想定しておかなくてはなりません
岩場の特徴や緊急時の対応を知る事が、慌てずに行動できる自信となり、速やかな救助に繋げるきっかけ
になることを願い、メンバーに医療従事者を要する当協会だからこそできる本講習を企画いたしました

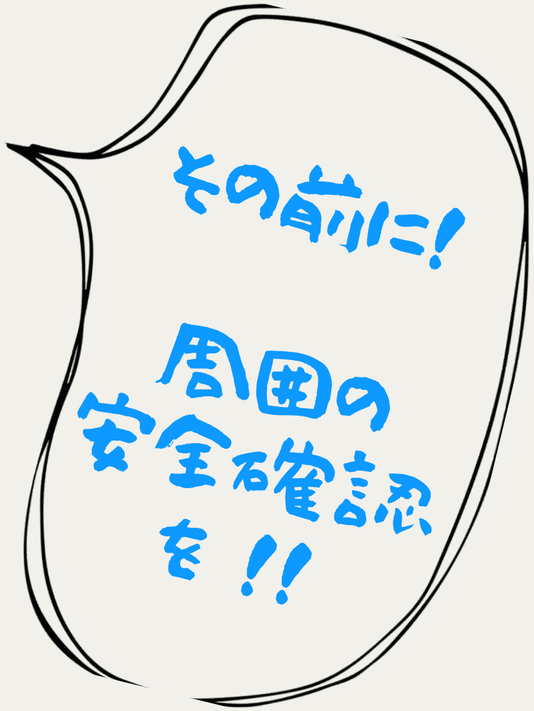
１・　ファーストエイドとは

急な病気や怪我をした人に対して
救急隊などが到着するまでに行う応急処置のこと

- **意識レベルの観察（通常通り　何か変　意識無）**
- **呼吸状態の観察（通常通り　荒い　停止）**
- **止血**
- **傷の手当て**
- **骨折部の固定**
- **体勢を整える**
- **保温**

など、症状の悪化を防ぐ手技や知識

**※心肺蘇生は「一次救命処置」という
ファーストエイドとは別の枠組みです**



Ogano Climbing Association

２・　怪我をした時

可能な範囲で平坦で安全な場所に移動する
怪我をした状況、原因に注意して観察する

①　出血を伴う怪我　［ 救助者は手袋、メガネ、マスクで防護を ］

- **擦り傷/切り傷**　→ 傷を真水で洗い砂などと取り除き、止血する
- **深い傷**　→ 激しい出血は多量の布で直接圧迫し、止血しない時は救急
- **切　断**　→ 切断部位が見つかれば真水で洗って清潔な袋に入れる
- **異物が刺さる**　→ 抜かない

②　骨折の疑いがある　［ 木の枝など固定できるものを探す ］

痛み・痺れ・腫れ・内出血・変形（開放）などを観察

- **痛みや痺れ**　→ 副え木を使い症状がやわらぐ角度で固定する
- **明らかな変形と表面の傷**　→　**開放骨折を疑う**水で洗い清潔な布で覆う

※ 症状を観察しながら可能な範囲で固定する
※ 救急要請は自力下山できるかどうかも判断材料になる

※ 他に頭部や腹部、胸を打っていないかにも注目

Ogano Climbing Association

３・　頭を怪我をした時

観察ポイント

① **見た目** → 出血　陥没　痛みの程度

② **体調の変化** → 吐き気　繰り返す嘔吐　顔面蒼白

③ **意識** → いつも通り　何か変　反応なし

④ **神経症状** → 手足の痺れ　動きが悪い　視覚や聴覚の変化

⑤ **その他** → サラサラした鼻血　耳からの出血　症状の悪化

※ 症状が数時間後から数日後に出ることもある
頭を打ったことを家族など周囲の人にも伝えましょう

Ogano Climbing Association

頭部外傷で深刻なのは『頭蓋骨内の出血』や『脳の損傷』

頭皮からの出血（血管が豊富なため出血量が多くなりがち）

頭蓋骨骨折　硬膜外血腫

硬膜下血腫
（症状の発症が遅いことがある）

くも膜下出血

脳内血腫　脳挫傷
（症状の発症が遅いことがある）

構造が複雑な頭蓋骨の内側の出血や損傷は
外部の様子や症状から判断するのが難しい

時間が経過してから症状が出ることもある

頭部に衝撃が加わっている時

脳しんとう

脳しんとうとは、頭部への衝撃により
一時的な意識障害や記憶障害が起こること

- 見当識→ 時間、場所、日付がわからない
- 集中力→ 数字を１０から逆に言えない
- 記憶　→ 受傷時やその後の記憶が曖昧
- 症状　→ 頭痛、めまい、耳鳴、吐き気
  目のかすみ、返答の遅れ

※ 脳震盪の9割は意識消失しないので症状を軽視しない

セカンドインパクト

最初の脳震盪から完全に脳が回復する前に、もう一度頭部に衝撃を受けることで発生

軽い衝撃でも発症することがある

脳が腫れて高次脳機能障害だけでなく致死率も高いと言われている

頭部外傷、脳震盪が疑われる場合

- □ クライミングを中止
- □ 可能な限り運転も中止
- □ 飲酒や入浴を避ける
- □ 観察ポイントに当てはまる場合
  救急などを受診する
- □ 1週間は激しい運動を避ける

アナフィラキシー　（蜂）

- □　蜂に刺されてから３０分 －６０分は体調変化の様子をみる
  ［ じんましん　呼吸が苦しい　意識障害　吐き気腹痛 ］
- □　症状出現時はエピペンを使用して救急受診
  症状の改善が見込めない場合は119番
- □　自力下山が可能なら下山して向かう
- □　６０分経過以降症状の出現や悪化がなければ様子を見る
- □　エピペン持参の場合はパートナーに所在と使い方を伝えておく

４・　救急要請の判断

即座に救急要請　［　１１９番　］

- 意識がない
- 呼吸が止まっている
- 止血できない
- 開放骨折
- 麻痺　呂律が回らない
- 頭痛　耳や鼻から出血
- 胸痛
- 蜂に刺されのアナフィラキシーショック
- ６m以上の高さからのグラウンドフォール

状況によって救急要請

- 自力で下山できない
- 意識がスッキリしない
- 呼吸が荒い
- 顔色が蒼白
- 明らかな外傷がなかったグラウンドフォール
- 止血後

Ogano Climbing Association

５・　救助に必要な情報

Ogano Climbing Association

個人情報

①氏名
②生年月日
③家族の連絡先
④住所
⑤電話番号
⑥既往歴
⑦常用薬

怪我などの状況

①いつ（時間）
②どこで
③どの部位を
④どのように
⑤状態の変化
⑥歩行可能か

行った処置

①実施した時間
②内容
（止血、固定など）
③実施者

ポイント

※事故発生から救急隊到着までの時系列がわかるように時間や対応を記録しましょう

※ヘリコプターでの救助ではスマホアプリなど利用して座標がわかるとスムーズです
ヘリコプターが見えたら両手を振ってアピールする

6・　二子山の携帯電波事情

股峠　（東岳、西岳分岐）

× 登山口の駐車場と駐車場までの林道は電波不良

東　岳

△ 広場エリア

※弓状バットレス・二段岩壁下部は電波不良

西　岳

祠

中央陵

ローソク岩

白壁・墨壁

Ogano Climbing Association

７・　二子山近隣の医療機関

町立小鹿野中央病院
Tel　０４９４－７５－２３３２

秩父市立病院
Tel　０４９４－２３－０６１１

秩父病院
Tel　０４９４－２２－３０２２

※ 休日は救急受け入れが当番制になる
医療機関に受診可能か電話で確認しながら向かう

- 埼玉県防災ヘリ
- 警察、消防ヘリ
- 埼玉県ドクターヘリ
  ※有料になる場合があるが選択はできない

- 秩父消防本部西分署（小鹿野町）：救急車

Ogano Climbing Association

8・　ファーストエイドキット

・絆創膏（いろんなサイズ）
・ガーゼ（できれば未開封）
・テーピングテープ
・ハサミorナイフ
・使い捨てカイロ
・ポリ袋
・ティッシュ
・綿棒
・ワセリン（止血）
・メモ帳、ペン

防 護 具

・マスク
・プラスチック手袋
・メガネ
・除菌用アルコール

処方されている方は

・エピペン

・鎮痛剤
・抗アレルギー薬

ー　あると重宝する　ー

・穴あきペットボトルキャップ
・安全ピン
・生理用ナプキン
・エマージェンシーシート
・瞬間冷却剤

Ogano Climbing Association

９・　緊急対応に使える常備品

- **真水**　→　傷の洗浄
  （穴あきペットボトルキャップをつける）
- **ヘッドランプ**　→　患部の観察、意識状態の観察
- **手ぬぐい**　→　止血、骨折の固定、包帯がわり
- **テーピングテープ**　→　骨折の固定、包帯がわり
- **ゴミ袋**　→　出血時の手袋がわり
- **ウェットティッシュ**　→　傷周囲の血液拭き取り

Ogano Climbing Association

Ogano Climbing Association

◇ 相互チェックを徹底して事故防止

◇ ヘルメット等の装備で事故に備える

◇ 事故が起きても落ち着いて行動する

◇ 周囲のクライマーは救助に加勢する

◇ パートナーは速やかに人を集める

監修　竹田遼医師

救急科専門医、国際山岳医、スポーツドクターの資格を持ち、研鑽を積む一方で、
仕事をやめて海外クライミングの旅にでるほど「熱心に」クライミングをしています。
ROCK&SNOWに進化し続ける秘訣を安間佐千と連載中。

Youtube【山岳医】たけちゃんねる【救急医】