

タウンミーティング (2008年夏)

四季山遊会

1. 2008年 上半期活動報告 (1月～5月)

2008年 (1月～5月)

| | 回数 | 人数 | 男性 | 女性 | 1回平均 |
|----|----|-----|-----|-----|------|
| 1月 | 7 | 90 | 44 | 44 | 12 |
| 2月 | 7 | 88 | 47 | 41 | 12 |
| 3月 | 7 | 96 | 41 | 55 | 13 |
| 4月 | 7 | 108 | 52 | 56 | 15 |
| 5月 | 8 | 121 | 57 | 64 | 15 |
| 計 | 36 | 503 | 243 | 260 | 13 |

2. 2008年 上半期会計報告 (1～5月)

詳細は席上配布
詳細をご希望の方は事務局までご連絡ください。

| 事務局 | 備考 |
|-----|------------------------------|
| 全体 | レンタルサーバ代、事務局交通費・事務費、メンバー保険料等 |
| バス | ガソリン代、高速料金、タイヤ組み換え等 |
| 各地域 | 写真代、TM (会場費・お茶代) 等 |

3. 暑さ対策

3-1. 水分補給

- ・ 水分補給はこまめに・・・喉が渴いてからでは遅い。
- ・ 夏場は最低でも2リットルの水を持ちましょう。
- ・ 水だけではなく塩分等ミネラル分の補給も大切です。
- ・ 基本的に水は凍らせないほうがよい。凍らせて持っていく場合は、同量の凍っていないも持参するようにしましょう。

持参した凍らせた水が解けずに「飲めない!」ということはよくある話し。経験者も多いのでは?

暑さで疲れた身体は内臓も疲れています。突然の冷たい水はお腹を壊すことにもなりかねません。山中でお腹を壊したら悲惨です。

福: 水2リットルは飲めない。

事: 水の摂取量は個人差がありますが、水だけではなくお茶やスポーツドリンク等の水分とを考えてください。

また、スポーツドリンクは糖分が多いので、2~4倍程度に薄めたほうがよいでしょう。
(体に吸収される早さ・・・水>お茶>スポーツドリンク)

喉が渴いていなくても、汗をかいた分はその都度補給するほうがよい。水は一気に飲むと飽和状態になり放出してしまうので、少しずつ摂取しましょう。

途中、水場がある山でも水が涸れていることもあるので、下山までの分を十分持参しましょう。

水分不足はこむら返り（足がつる）の原因にもなります。

水は飲料として以外にも、体を冷やしたり、怪我をしたときに傷口を洗ったりするのにも役立ちます。

塩分の補給は塩以外にも、梅干等食品からできます。

3 - 2 . 寝不足は体調不良の原因

- ・ 寝不足で強い陽射しの中を歩くと身体が思うように動かなくなります。また熱中症にもなりやすいので、山行の前には十分な睡眠を！

鹿：山行前日、早めに眠るように心がけているがなかなか眠れない。何かよい方法はないでしょうか。

事：人によっては少量の飲酒や睡眠導入剤を用いることもあるようですが、できるだけ昼間に体を動かしてスムーズな睡眠をとるようにしてはどうでしょうか。

3 - 3 . 体調不良

- ・ 体調の異常を感じたら早目にリーダーに伝えましょう。熱射病はなかなか自覚症状にあらわれにくいので、参加者も周りの人の様子に注意しましょう。

福：救急用品はどのようなものを持っていればよいのでしょうか？

事：救急用品は、山行形態や体調を考慮し、自分に合ったものを準備しましょう。使用目的を考えて分け、濡れないようにパッキングしてください。比較的よく使うものはすぐ取り出せる場所に収納します。

ファーストエイドの内容例

| |
|--|
| テープ類（伸縮性・非伸縮性）カットバン・包帯・ガーゼ・三角巾・テーピングテープ・湿布・消毒薬・傷薬・内服薬（解熱剤・胃腸薬・下痢止め・持病の薬など）・はさみ・安全ピン・使い捨てビニール手袋・清潔なタオル・健康保険証（コピーでも可）など。 その他に、虫除けの薬・ポイズンリムーバー（毒吸い取り器）・冷却用パックなど。 |
|--|

広：熱中症、熱射病、日射病、の違いは？どんな症状が出るのでしょうか？またその対処法は？

事：「熱中症」は、比較的軽症の熱疲労（「日射病」）や熱けいれん、重篤な「熱射病」に分類されます。炎天下の山歩きだけでなく、風のない樹林帯、厚着をして熱がこもったときなどにも起こる症状で、水分と塩分が奪われることが大きな原因です。「日射病」は、気分が悪くなったり疲労を感じたりするくらいの症状で、日陰で休み水分を補給すれば治りやすいものですが、症状が進むと熱射病になり、死に至ることもあります。

以下、その症状、処置法、予防法を参考にしてください。

「熱中症」の症状、処置法

| | 症状 | 処置 |
|-------------|--|---|
| 日射病 (軽症) | 暑さのため気分が悪くなる。 多量の汗をかく。 めまい、頭痛、吐き気。 脈・呼吸が速まる。意識障害。 | 直射日光が当たらない風通しのよい涼しい場所に寝かせる。 衣服のベルトやボタンを緩める。 体が熱い場合：濡れタオルを額や首筋に当て風を送りクーリングさせる。 体が冷たい場合：シェラフや防寒着などで保温する。 |
| (重症) 熱射病 | 全身けいれん。筋硬直。 意識を失う。 ×呼吸停止。心臓停止× | 意識がはっきりしている場合：スポーツドリンクや塩水を飲ませる。 意識障害がある場合：医療機関へ迅速に搬送する。 |

予防法

日常生活において注意すること

- ・日ごろから暑さに慣れるようにする。(クーラー漬けにならない)
- ・睡眠不足・過労・深酒を避ける。

登山の際注意すること

- ・吸汗・速乾性のある衣類を着用し、袖口や足首・首周りの風通しをよくする。
- ・帽子をかぶり、直射日光に当たらないようにする。
- ・暑いときは濡れタオルなどを首に巻き冷やす。
- ・衣類はこまめに着脱し体温調整をする。
- ・電解質を含むスポーツドリンクなどを少量ずつ飲む。
- ・適当な休憩を取る。

福・鹿・広：山で足がつることがあるのですが・・・

事：多量の汗をかいたとき、電解質のバランスが崩れ、神経や筋肉は興奮しやすくなり、足がつる症状「こむら返り」を起こすことがあります。筋肉がけいれんし、筋が硬くなり激痛がはしります。筋の過労もその一因になります。

「こむら返り」を起こしたときの対処法

つった筋の作用方向の反対側に間接をゆっくり動かす。ふくらはぎの場合は、足先を持って膝側に足首をゆっくり曲げる。足裏の場合は、親指で押す。

発作がおさまったら筋肉をやさしく揉みほぐし血流をよくしてやる。

その後十分な休憩をとること。

予防法

- ・日ごろから筋持久力を高めるトレーニングをしておく。
- ・登山前の準備運動で筋肉をほぐしておく。
- ・登山中は、スポーツドリンクなどを飲んで水分や電解質を補給する。

補足

漢方薬の芍薬甘草湯（漢方 68 番）は、筋肉のけいれんや痛みを鎮める効果があり便利だが、漢方薬とはいえ副作用がないとは限らないので、必ず医師の処方のもとに服用することが重要。

3 - 4 . 夏山でも寒さ対策を

- ・ 通常でも平地より 10 前後気温が低くなります。上空に寒気が入ると、さらに気温が下がります。このため、夏山で凍えることもあります。また、どんなに天気が良くてもレインウエアは必ず持参しましょう。

事： 高度が 100m あがるごとに、気温は 0.6 下がる。
風速 10m/s では、体感温度は 1 下がる。
寒冷前線通過時は、気温が 3 ~ 10 下がることもある。

広： 山では長袖・長ズボンがよいと聞きます。暑いのが苦手なのですが、夏場の半袖はだめでしょうか。

事： 長袖・長ズボンは、直射日光を避け、虫刺されや怪我を防ぎますが、山や季節によっては、体に熱がこもりかえって体調を悪くすることもあります。暑さに対する感じ方は個人差がありますが、本人が快適に歩ける服装がよいでしょう。熱中症対策や夏山の寒さ対策も忘れないように！

4 . 下山後のアルコール摂取はほどほどに

下山後のアルコール摂取は脱水症状に注意。アルコールの分解には大量の水分が必要なため、渴いた身体でビールを大量に飲むと脱水症状になりやすい。ビールも水分補給にはなりません。また、汗をかいた後の血液は水分不足でドロドロになっています。アルコール摂取により血液を無理やり送り出すことになり、血管に大きな負担がかかる場合があります。

事： アルコールを摂取していると保険の対象にならない。
会として禁止していないが、山行中の禁酒は暗黙の了解となっているようです。各自、自覚を持って行動すること。

5. 課題

5 - 1. 検討課題

保険料の改訂 (247 円)

保険契約時は一人当たり 300 円の保険料で計算していましたが、保険料の見直し(精査?)が行われたようで、現在は保険料が一人当たり 247 円となっています。次の保険更新時には 300 円となるように契約を見直してもらうこととしますが、当面どうするか検討してください。

会費について

全体会及び各地区の会費余剰金が増加しています。有効利用の方法をご検討ください。特に案がない場合は、会費の値下げを検討します。

福: 徴収が大変になるだろうから、保険料 300 円は次回更新時までそのままでもいいのではないかと。会費についても、1 コイン 500 円のままでよい。

福: ボランティアといえども、リーダーの下見交通費は経費として会で負担してはどうか。

福: リーダー・サポーターの通信費は年間で計上してはどうか。

福: 会の継続のためにも、リーダー育成は必要。そのための費用に使用してはどうか。

福: 会費の余剰はバス会計に組み込むことはできないか。

鹿: 保険料は 250 円でもよいと思うが、事務局の手間を考えるとそのままのよいかもしれない。会費については、値下げも考えられるが、度々の上げ下げもどうかと思うのでそのままでもよい。会で必要な備品購入に充ててはどうか。

鹿: バスは会で所有しているものなので、全体会計からバス会計に何割か移せないか。

鹿: 保険は個人加入を勧めて会で保険を準備しなくてもよいのではないかと。

広: 保険料は次回更新時までそのまま、会費の値下げについてはもう少し検討しては?

広: GPS を購入してはどうか。

事: 保険の件、会費の件については、皆様のご意見を参考に、事務局でさらに検討し、追ってご報告いたします。

保険の個人加入については、個人山行の機会の多い方は、ぜひ個人で加入することをお勧めします。加入する保険については、HP「保険のページ」で少し紹介していますが、ご自分の山行スタイルにあった保険の種類と保障内容をよく検討してください。初心者が多い会ですので、初心者や初参加の方のために、これまでどおり会で加入できる保険も準備しておく必要があると思います。

現在、メンバーの個人保険加入率

| |
|---------------------------------|
| 鹿児島会 約 80%、福岡会 約 60%、広やま会 約 40% |
|---------------------------------|

5 - 2 . 議題

自然保護

- ・「山で遊んでいる」のではなく、「山に遊んでもらっている」気持ちを忘れない。
- ・テイクワンの徹底をお願いします。
- ・外から持ち込んだものは、責任をもって持ち帰りましょう。果物の皮などを、「養分になるのだから」と捨てる人もいますが、その場所ではこれまでの養分に見合った植物が育っています。余計な養分は植物の生態系を壊すことにもなりかねません。また、可能性は低いでしょうが、果物等が腐って虫が繁殖すると、それを狙って小鳥が集まる。さらに小鳥を狙って大型の鳥が集まることもあるかもしれません。
- ・登山道は人が入ると表土が荒れます。荒れた表土は雨で流され、次第に深くえぐれてきます。登山道に階段などが整備されていることがありますが、多少歩きにくくても、整備のおかげで登山道の荒廃を防いでくれている感謝の意識を持ちましょう。

補足

・トイレの問題

屋久島やくじゅうにはバイオトイレが設置されているところがありますが、ピーク時には処理能力を超え溢れ出すという深刻な事態になっています。その他昔ながらのトイレはなおさらのことです。排泄は自然現象ですから止めることはできませんが、できる範囲の努力はしましょう。

*入山前には必ずトイレに行くことを習慣にしましょう。

*ティッシュではなく、トイレットペーパー（水溶性ティッシュ）を使用すること。携帯トイレを活用するのもよいでしょう。排泄物とはいえ、本来は持ち帰るのが基本です。

・ストック・アイゼンの問題

安全確保のためのストックやアイゼンは木の根や植物にダメージを与えることもあります。使用する際は、自然に対して少しばかりの心遣いを！！特に必要のないところでのアイゼンの使用は控えましょう。

・ガスバーナーの問題

国立公園は、原則火気厳禁です。行く場所の条件等を把握しておくことも大事です。リーダーは事前に伝えるようにしましょう。また参加者はリーダーの指示に従ってください。

団体での行動

団体での山行は、他の登山者の迷惑になりかねません。常にその意識を持ち、行動してください。登山道では一般的に「登り優先」と言われていますが、下山者が少数で、こちらの人数が多いときは、下山者に人数を伝え、道を譲ることも必要です。また、相手が道を譲ってくれた場合でも、真ん中くらいの人がもう一度、先に行くかどうか声をかけてみることも必要です。

福：人数が多い場合2つのグループに分けることがあるが、グループ同士の間隔をあけないと分けた意味がない。

6 . 2008 年下半期山行計画

各地域でさまざまなご意見をいただきました。今後の企画の参考にさせていただきたいと思えます。

7. 事務手続きの確認

メールアドレスの再確認

申込みの際のメールアドレスが間違っている方がいらっしゃいます。申込み（仮受付け）が完了すると、申込みに記載したメールアドレスに仮受付けのメールが届きます。仮受付けのメールが届かない方は、メールアドレスをご確認ください。

確認メールの確実な返信について

企画実施日の1～3日前に「確認メール」をお送りしています。返信していただかないと事務手続きができません。必ず早急にご返信ください。

もし、企画実施日の前日夕方頃までにメールの確認が出来ない場合は、以下の項目を事務局までお送りください。

「お名前」「企画実施日」「集合場所と時間」「保険の要・不要」

福・鹿：確認メールを少し早めに送ってもらえないか。確認メールは必要か。

事：確認メールは通常は募集終了後に送付しています。参加の内容を確認したあとリーダーへの連絡や諸手続きをします。集合場所や集合時間、保険の要・不要の間違があると、参加者だけではなくリーダーや事務局も企画当日にあわてることとなりますので、確認メールは必要です。そのため確認メールへの返信は早急をお願いしています。

キャンセル方法について

- ・キャンセルの連絡は、必ず事務局宛てにメールでご連絡ください。
- ・掲示板では本人確認が出来ません。また、事務局も空いた時間でのボランティアです。全ての掲示板を確認できるわけではありません。
- ・現在の自動化では、事務局がキャンセルを確認した後、キャンセル処理を行えば追加募集するシステムです。申込み期限が過ぎてからのキャンセルは空席となりますので、なるべくお早目のキャンセルをお願いします。

合宿等のキャンセルについて

合宿等では、ある程度の人数を見込んで事前に宿や食材を手配する場合があります。直前のキャンセルでは他の参加者の負担が増えることもあります。このため、場合によってはキャンセル料をいただくこともあります。

以下のようなキャンセルは禁止します。

- ・他の山への乗り換え参加のため（他の会の企画や個人山行を含む）

事：参加定員を設定しているため、キャンセル待ちをしているメンバーもいます。事務局サポーターの作業も繁雑になります。急な仕事や急用、体調不良以外の理由でのキャンセルは極力ご遠慮ください。最初からキャンセルの可能性があるときは参加できる予定が立ってからお申し込みください。また申し込んだ後でキャンセルの可能性が生じた場合は早めに事務局にご連絡ください。

8 . その他

四季山遊会の事務局体制

全体事務局

原田 真人：特別顧問

稲葉 博明：四季山遊会代表、HP 管理サポーター補佐、会計サポーター補佐、
保険サポーター

武藤 尚子：四季山遊会副代表、HP 管理サポーター

中田 輝昭：事務サポーター（申し込み受け付け、名簿管理担当）

樋口 景子：会計サポーター

下條 暁子：会計サポーター

上田 博文：バス管理サポーター

鹿児島会

吉野 清美：企画リーダー

稲葉 博明：企画リーダー、事務サポーター代理

星 直樹：サブリーダー

黒木 縁：サブリーダー

池水 久美：サブリーダー

斉藤 加代子：事務サポーター

福岡事務局

坂井 寛：企画リーダー

下田 剛：サブリーダー

武藤 尚子：企画リーダー

寺井 紀義：サブリーダー

江利 俊治：事務サポーター

山戸 佳代：事務サポーター

広島やまぐち会

前田 剛：企画リーダー

山本 章夫：サブリーダー

平野 祥世：事務サポーター

広保 邦子：事務サポーター

稲葉 博明：事務サポーター

屋久島会

内藤 智之：企画リーダー

上田 博文：企画リーダー

中田 輝昭：事務サポーター

東京会、関西会

田口 芳人：企画リーダー

大野 雅嗣：サブリーダー

中島 千晶：事務サポーター