

山友豆知識

項目	カテゴリ	トリアス度	一口コメント	出所	投稿者	結果	解説	リンク
事故	負傷者搬送	AA	リュックを使った背負い紐+ストックで足かけ	緊急対応マニュアル	森井		肩が吊って歩くようになった同行者の救助方法。リュックの肩紐をいっばいに延ばしておんぶ紐を作る。そのままではすり落ちるので、ストックを肩紐と直角に通し、足かけにする。HP等ではリュックを逆さまにして背負い方法が紹介されているが、ストックを履えば、リュックはそのままだけで使えて担がやすい。	<a href="#">赤くなつた人を見ずくんで担いで下山</a>
事故	虫刺され	A	ボイズリムーバーの使い方	メーカー推奨	森井		ボイズリムーバーは色々なメーカーから発売されていますが、実際使うと性能にはかなり差があります。アウトドア用品緊急備用品 1位のAmazonが販売する商品は押すだけで真空状態になり肌に吸い付きます。ハッキングをはずし消毒綿や塗り薬も一緒にケースに収めると便利です。	<a href="#">ボイズリムーバー 強力型</a>
事故	靴づれ	A	靴づれは予防も治療にもテーピングが有効	経験	森井		新しい靴、履き慣れない靴では靴づれが起きやすいので、山行前に必ず自宅近くの靴屋などで履き慣れさせておく。そして靴づれが出来た場合は、幅が大きく割れに広く長くも開張出来るテーピングが使いやすい。消毒してガーゼ+カット綿などに薬を塗った上から大きめにテーピングを貼る。	
食事	アンパンケース	B	ヤマザキのアンパン5個入りは800ccのペットボトルが最適な収納ケース	経験	森井		空罐時のシャクリ対策には空きながらでも食べられるアンパンや大福餅がお勧め。でもアンパンはリュックに詰めておくと押しつぶされてぺちゃんになる。一そこで800ccのペットボトルの上層を取り切って、専用のアンパンケースを作る。切り取ったフタを手で切らないようビニールテープなどで補修する。	<a href="#">アンパンケース</a>
食事	飲み物	B	粉末みそ汁のお薦め	経験	森井		屋ご飯のおにぎりは喉が渇いていると喉を通りにくい。冷たい飲み物で飲み下すにはかなりの量の胃が膨らみ、一お薦めは塩分補給にもなり、必要量だけ置く粉末みそ汁。かねさ ひいふうみそ汁わかめ 225g (塩分約30%) (お粥約30杯分) / 缶入りの顆粒タイプは、人によって異なる好みや量を付属の計量スプーンで簡単に調節することができます。	<a href="#">かねさ ひいふうみそ汁わかめ 225g (塩分約30%)</a>
食事	魔法使	B	サーモス(魔法使)には保温ケースを	経験	森井		魔法使の性能は6時間経過後どの程度お湯の温度が下がるかによって決まります。サーモスのカタログでは山専ボトル 900mlの場合、6時間経過後でも80℃を保證しています。一優れた保温性能を更に向上させるには専用のボトルケースを使います。経験的には2℃〜3℃程度は温度の低下が防止出来るようです。専用ケースがない場合、500ml程度なら100分で保温カバーを穿うだけでも効果が期待出来ますが、ウレタンと断熱カバーの二重にするなど効果抜群です。	<a href="#">サーモスの専用保温力カバー</a>
装備	登山靴	AA	ほどけのない靴紐	口伝	森井		歩行中に靴紐がほどけると思わぬ事故になる危険もある。一インソントで結ぶ。結ぶときに片方の紐を相手の輪にくぐらせるだけで確実にほどけなくなる。	<a href="#">ほどけない靴紐の結び方インソント</a>
装備	重登山靴	A	登山靴の選び方、重登山には皮靴、皮はバックスキンが主流、手入れはマメに	メーカー推奨	森井		12kg以上の荷物を背負う岩道登山では底の厚い重登山靴が必要。最近では表皮の革靴が主流なので、使用前後には必ず靴クリーム、ワセリンなどで手入れをすること。ゴアテックスの防水性のもの、足入れのよいものを信頼の置ける登山用品店で購入する。	
装備	軽登山靴	A	登山靴の選び方、日帰りで軽登山にはキャンパスと布の混合靴、くるぶしまでカバー出来る靴を選ぶ	メーカー推奨	森井		積雪期や岩場歩き以外の日帰りの登山では、布と皮混合の軽登山靴が軽くて歩き易い。それでも雨などに備えてできるだけゴアテックスの商品を登山用品店で購入する。	
装備	軽登山靴	A	甲皮とゴム底を接合している接着剤は経年劣化のリスクがある	経験	森井		革靴は甲皮とゴム底を縫糸で縫い合わせているが、軽登山靴は接着剤で接着している。一長年使わなかったり、4、5年経つと接着剤が科学的劣化で劣化して底が割れることがある。その場合は、テーピングでぐるぐる巻きにして応急修理をすれば取りあえず歩行出来る。	
装備	沢靴	B	沢靴の選び方、地下足袋+わらじはコストが上がる。底がフェルトで水はけのよいもの、インナーはフェルトか薄手の靴下	経験	森井		沢歩きには地下足袋+わらじが最適だが、わらじは消耗品で一回しか使えないからかえてコストが高くなる。足にぴったり合っていれば底がフェルトの沢靴が使いやすい(耐久性もある。靴紐または靴下、インナーなどで足がピタリが合うようにする。	
装備	二本ストック	A	ストックのリングを腕に通して使う	メーカー推奨	森井		ストックを手で持つと、落としたり邪魔なときに絡みに困る。一ストックに固定されているリングベルトに腕を通す。邪魔なときはにぎりを開けば手首が下り下がり、落ちたりにくい。使い方に習熟すれば、岩場の登りでも両手が自由になる	
装備	リュック	A	リュックの肩ベルト調整を適切に	メーカー推奨	森井		リュックは肩に食い込んだり、腰に重みがかかって痛い。一リュックは購入時に登山道具店で実際に担いで肩と腰の位置の間隔を自分の体型に合うものを購入する。微妙な調整は肩ベルトの長さやトップの調整ベルトで荷物を身体にフィットさせる。	
装備	ロープワーク	A	シュリングの利用、三重ブルージックによるフリクションノット	ゲイルワーク	森井		固定ロープを利用した岩場の登降。一メインロープより2〜3mm細い補助ロープを1m〜2mの長さで切ったものを最低二本用意する。補助ロープを結び、メインロープに三重ブルージック結びで固定する。補助ロープに足をかけ、手でスライズさせながら登降する。簡易ハーネス(セルフビレ)を併用すれば、メインロープを持たなくても滑落は無くする。	<a href="#">三重ブルージック結び</a>
装備	ロープワーク	AA	ロープに連続した結び目を作る。連続8の字結び(フィギュア・-eightノット)	ボイスカウト	森井		虎口ロープをそのまま使うと、滑りやすくて怖い。一虎口ロープに1m間隔で複数の結び目(こぶ)を作る。避難用結び目(こぶ)になり、緩く締めても比較的解きやすい。8mmの虎口ロープなら25mに切って、先に巻き付けていくと20個程度の結び目が出来ると見られる難易度があるので、物干し竿二本使って引っかけながら作る。結び目は作るたびにこぶを二回ほど絞って固く絞るのがコツ	<a href="#">連続8の字結び</a>
装備	ヘッドランプ	B	ヘッドランプは予備電池が必要	経験	森井		ヘッドランプはいつも置くようにしておきます。一しばらく使わないときという時に電池が消耗して明るくならないことがあります。本日は使わないときは電池を抜いておく方がよいけど、いざという時にモタモタしている間に使えません。ある程度割り切って、一緒に予備電池を一組持つて一緒に持ち歩きます。	
装備	懐炉	A	厳冬期の防寒にはジッポウ懐炉がお薦め	経験	森井		使い捨てのカイロは便利だが、氷点下になっても冷たないジッポウ懐炉が有効。懐炉のオイルはライター用のものが使えるのでコンビニでも入手出来る。	<a href="#">ZEPPOジッポウハンディライター(スチールボディ)セット ZHW-145</a>
装備	ライター	B	ライターは電子ライターではなく火花を飛ばして着火する100円ライターを選択	重実さん	森井		いざという時にインテリライターはなかなか火が点かない。一高度が上がると電子ライターは全く使えなくなる。百均に三つ100円で売っているヤスリ回転着火式の火花式のライターがお勧め。これならヒマヤクの高地でも点火出来る。	
道具	ガスコンロ	AA	寒冷地でも快適なガスコンロ	口伝	森井		アウトドア用のガスバーナーは、連続使用のガス缶冷却によって10℃前後も低温化してガス噴射圧が低くなってしまふ。厳冬期にはプロパンガスの混合割合が多い寒冷地用キャップを購入する。緊急時にはアルミトレイにお湯または水を張ってその上にかセット置くことで劇的に火力が強くなる。ただしメーカー非推奨なので自己責任。	
道具	ガスコンロ	A	水を使うガスポンペ凍結防止策よりスマート	HP	森井		アウトドア用のガスバーナーの凍結防止策として、アルミトレイに水を張る緊急対応の代替として、USB充電電池を使ってレンズオウマーをポンペに巻く方でポンペを温める	<a href="#">レンズオウマー CROWD usb充電接続 液体燃料型</a>
道具	携帯燃料	A	固形燃料をコンロとして使う	経験	森井		お湯を沸かしたり、調理をするにはガスバーナーは必須だけど、ちょっとお湯を沸かす程度なら固形燃料でも充分です。一扱いやすい固形燃料と折りたたみスタンドを常時持ち歩けば、いざという時に暖を取ったり、お湯が沸かせます。	<a href="#">レンズオウマーの使い組み</a>
道具	食器	A	コップは鍋代わりにもなるか	経験	森井		日帰り山行でガスバーナーやコップを持って歩くのはイヤだけどコップと固形燃料で代用します。一固形燃料とスタンドを使ってマグカップでお湯を沸かしますが、耐熱カップではなく、スチールかチタンのカップを使います。	<a href="#">平巻キープ</a>
幕舎	テント設置	A	テントはフライと換気を重視する	経験	森井		テントの大きさは縦180cm×対し、横は一人45cm〜50cmを目処に幅を決める。2人用なら横幅90cm〜100cm、3人用なら横幅120cm〜150cmが必要。設置はドーム型が一番でも構わない。生地は完全防水は無いので本体とフライを併用して本体とフライの間を空ける。意外に空閉性が強いので、ベンチレーターは必ず開ける。特に冬季にテント内で事故などを起こす場合も換気が必要になりやすいから注意が必要。	<a href="#">ftrackファイナトラック(テント) F&amp;G102</a>
幕舎	ツェルト設置	A	ツェルトをテントとして快適に利用	メーカー推奨	森井		ツェルトは緊急避難用シェルターとしてだけでなくテントの代用品にも活用出来る。一最近のツェルトは防寒防水機能も進化しており、二本ストックを支柱として利用すれば、きれいに設置が可能。メーカーはファイントラックがお勧め。	<a href="#">ftrackファイナトラック(ツェルト)</a>
幕舎	タープ設置	A	タープやフライの設置には平巻きの結束紐を利用	経験	森井		テントは通常張り紐が付属していますが、ツェルトやタープを張るときは専用の張り紐がないので百均で平巻キープ(俗称:スズランテープ)を使います。200巻まで100円ですから、撤収時には回収せずきざめて燃やしたり、ゴミとして持ち帰ります。	<a href="#">平巻キープ</a>
幕舎	張り紐	A	解きやすい結束紐の結び目は自在結び	経験	森井		タープやフライシートを立木などを支えて張る場合の紐の束端処理方法。一張り紐の束端はトートラインピンチ(自在結び)で固定すると、長さの調整が出来、撤去する時にも簡単。	<a href="#">ロープワークトートラインピンチ</a>
幕舎	グラウンドシート	B	テント内や食事用のグラウンドシートは100円で180cm〜180cmを購入	経験	森井		登山用品店で防水シートを買うと片面がアルミ蒸着のものがあるが1,000円以上します。一グラウンドシートは地面に直接敷いてテント内への水の浸透を防ぐ効果がありますが、撤収時にはかなり汚れてしまいます。あっさり消耗品扱いとして、使い捨ての安いのが下着やタオルに浸み込まないよう一番外側に着る。シートは両面にアルミ蒸着のものもある。タープ代わりにもなるから応用範囲が広いです。	<a href="#">トートラインピンチ(自在結び)</a>
幕舎	たき火	A	紙、木の葉、小枝、中枝の順に重ねる	経験	森井		幕舎時のたき火の起し方。一火付け用の杉の枝、枯れ葉、小枝、枯れ木などを出来るだけ並行に組んで積み上げ、中心部の地面に乾いた紙くずや火を点けて着火する。雨などで濡れてはダメなところはトーチバーナーが有効。	
幕舎	トーチバーナー	B	カセットガスが使えないトーチバーナーがあると濡れていてもたき火が可能	経験	森井		トーチバーナーはかさばるが、たきぎが多量でも火が点けられるので便利。あまり火の間に置きっぱなしにすると着火部分のプラスチックや自動電火器が熱で溶けるので要注意。	<a href="#">コールマン トーチバーナー 1700-0024</a>
幕舎	ランタン	A	幕舎時のランタンはUSBタイプがお薦め	経験	森井		ソーラーランタンはかさばらず充電出来て便利だが、毎晩充電しないといけない。USBランタンは二三日なら充電しなくても使えて便利です。	<a href="#">コールマン USB充電式(キャンプ用)ランタン</a>
幕舎	下履き	A	幕舎時に履き替える下履きがあると重宝する	経験	森井		下履きはスリッパ、ゴム草履など色々あるが、河原や濡れた地面での利用を考えると底がゴムの草履が望ましい。下履きの運動靴がかさばらず脱ぎやすいので便利	
服装	雨具	B	雨具はスハツの上に着用	経験	森井		雨具は雨のしずくが下着や靴の中にしみ込まないよう一番外側に着る。スハツの上にも雨具を着ると靴の中に雨水が染み込まないので有効	
服装	上着	B	上着は長袖が基本、冬場はウール	経験	森井		上着は夏場でも長袖が望ましい。暑いときには綿を着る。素材は真夏はポリエステルでも良いがサマーウールの方が濡れても快適。	
服装	靴下	B	濡れても大丈夫なのはウール	経験	森井		靴下は汗や便溺などで濡れる可能性がある。濡れても不快でないウールソックスが望ましい。	
服装	肌着	A	肌着は保温性で速ぶとウールが最適	口伝	森井		肌着は身体に密着するので、肌触りの良いメリノウールが最高。今はユニクロでも安価に買える。	
服装	手袋	B	手袋は季節、行程で使い分け	経験	森井		手袋は濡れると指先が冷たくるので、最低でもスベアを二組持つて行く。冬場は薄手のウールの手袋の上の方に防寒の手袋をはめる。	
服装	ヤッケ	B	防風用のヤッケはナイロンで可能	経験	森井		インナーや上着を保温性の良いウールにすれば、ヤッケや防寒着は防水防風対策でゴアテックスか羽織素材の上着が良い。休憩時には薄手のヤッケが使いやすい。	
行動中	歩行	B	ピッチ(歩速)の悪さは歩幅でカバー	経験	森井		女性は男性と一緒に歩くとき遅いという歩速が若干早い人が多いようです。男性は遅いので歩速が更に遅くなるので、女性に置いて行かれます。一歩速で踏めないなら、歩幅でカバーしましょう。一歩の幅が40cmなら41cmに広げるだけで1歩で10cm前に出られます。	
行動中	歩行	B	息が上がったときは呼吸法でリカバー	経験	森井		息が上がるのは呼吸が浅いから。肺活量の少ない登山者へは必ず切り取るのが大変です。一短く二回息を吸い込んで深く一回吐き出します。人によっては一回深く吸い込んで二回吐き出す方法でも良いと思います。呼吸法がリズムになり、息切れがそれ程ひどくならないように、常に取り込む酸素を増やすために吐き出す二酸化炭素の量を減らす必要があります。鼻で吸って口で吐くのが良いようですが、経験的には口で吸ってもそれ程差は出ません。	<a href="#">登山の呼吸法</a>
啓蒙	草花	A	山で見かけた花の名前は？	インターネット	森井		山で見かけた花の名前を知るには。一取敢えず、全体、拡大、周辺の三枚程度写真に撮っておく。画像をインターネット上で「草花を愛する方々のための草花BBS」を開いて、写真を添付して名前をご教示依頼する	<a href="#">草花を愛する方々のための草花BBS</a>