

伊豆ウオーキング報告書

文・写真 後藤

と き 2019. 09. 25 (水) 晴・残暑厳しい
コース 入間8:28-千畳敷9:25~42-上り返し-富戸の浜10:53-休憩12:00~13:15-吉田13:27-妻良への歩道入口13:44-三島
距離 実働5h・17km
参加 17名。

前回最終の入間から出発。9月末で涼しいかと思いきや残暑は厳しかった。千畳敷に向かう。林道の上りで早くも汗が噴き出る。海拔0mまで下りて千畳敷着。何回来てもイイところ。浜風が気持ちよかった。



記念写真を撮影。北側の千畳敷は更に良いところだった。岩壁におかしな模様があり、ここでも記念写真。林道に上り返す。またまた大汗。富戸の浜目指す。藪っぽく、先日の台風の倒木が邪魔だった。

急下降で富戸の浜に降りる。浜は様々なゴミであふれていた。もうすこし綺麗なら素晴らしいところだが・・・。サポーターから緊急連絡があった。Iさんが不





千畳敷

調で歩行がままならない状況。熱中症かもとのこと。

ちょうど、沢水が流れていたなので、体温を下げる。入間に戻るか、進むか検討。

富戸の浜は、吉田との中間地点。吉田のがやや短い。小人数で入間に戻っても十分な措置は出来ない。結局、皆でサポート出来る吉田に向かった。熱中症は、重症度によって、次の3つの段階に分けられる。

- ・ I 度： 現場での応急処置で対応できる軽症
 - ・・・立ちくらみ（脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる）
 - 筋肉痛、筋肉の硬直（発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り）
 - 大量の発汗
- ・ II 度： 病院への搬送を必要とする中等症
 - ・・・頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- ・ III 度： 入院して集中治療の必要性のある重症
 - ・・・意識障害、けいれん、手足の運動障害
 - 高体温（体に触ると熱い。いわゆる熱射病、重度の日射病）・・・ネットから

I さんの症状は、

1. 気持ちは悪くない・・・嘔吐感はない
2. 脈拍は、休憩中で100くらい・・・やや高かった
3. 体温は計らなかった・・・計るべきだった



富戸の浜を俯瞰

4. 息苦しい・・・ドキドキ・ハーハーする
5. 足元がおぼつかない・・・ふらつく・・・介助があれば何とか歩行
6. 言語は、ハッキリしている
7. 大量の発汗・・・この日は、残暑が厳しかった・日なたで30度くらい
8. 生あくび出る・・・熱中症の症状
9. 前夜は20時就寝、4時起床・・・やや寝不足
10. 朝食は、しっかり食べた
11. 11時30過ぎ、自力で排便をした
12. 飲料水は摂取したが、固形物は摂らなかった

大体こんな感じだった。富戸の浜で荷物は全てあずけ出発。厳しい急坂がつづく。少し歩き上り休憩を繰り返す。息苦しさを訴える。皆でマッサージをして傘で日陰を作り体力維持に努める。周りは急傾斜なので、とにかく横になれる場所まで頑張ってもらう。この辺りが正念場だった。

一時、背負い上げを考えたが、長身のIさんは体重があり厳しい。道も狭い。最悪の場合、外部に救助を依頼するしかないと思った。重篤で緊急を要する場合は、ヘリも考えなくてはいけないだろう。

何とか、ようやく下り気味の平坦地になった。時間は12時近くなった。

眼下の吉田浜にバスが見えた。サポーターのKがバスに走り、冷房を最大限にするよう依頼。Iさんが便意を訴えたので木陰で排便。これで腸はスッキリしたかも。

Iさんを風通しの良い木陰に寝かせ休んでもらう。横になるのが最良だ。KYさんが冷却シップを提供してくれた。これで少し安心した。数名残し、皆には吉田亭で昼食に下ってもらう。サポーターのKが帰って来た。残ったメンバーはここで昼食にした。Iさんは気持ちよさそうに休んでいた。これで何とかなるだろう。良かった。



風通しが良い涼しい木陰で小1時間休んだ。Iさんは、時々、上半身を起こしたり経過は順調だった。サポート隊は、空腹だったのでタイミングは良かった。

13:15、食事を終え、Iさんも元気回復になったので下る。Iさんは自力で歩行できた。本当に良かった。皆さんのお陰だ。急坂を下り、吉田浜着。Iさんは、冷房を利かしたバスに乗車。

我々は妻良道の入り口まで歩く。昼食を終えた皆もゾロゾロ出て来た。吉田亭に寄ってお礼をする。今回は妻良までの予定だったが、時間がないのと残暑が厳しいので、ここでお終い。バスに乗った。

今回の反省・教訓

1. 靴はくるぶしまであるハイカットのしっかりした靴を使う。
足が靴の中で遊ぶような靴は履かない。
2. 靴下は、靴に合わせ、やや厚手のものを使用。ペラペラの靴下は使わない。
3. 下着は速乾性のものを使う。木綿は絶対使わない。
4. 南伊豆歩道は、携帯が入らない。緊急時を考えると無線も必要。
5. 今回、ロープが無かったが、ロープは必要。
6. 熱中症予防の飲み物は、「麦茶」が良い。スポーツ飲料は駄目。
7. 体温計があったが、体温を計らなかった。計るべきだった。
8. 前夜、睡眠は十分にとる。
9. 日頃、ほどほどの訓練に励む。

(了)



千畳敷



落ちた大岩??



ハマカンゾウ

ジオ、国史跡にも打撃



伊豆半島ジオパークのジオサイト「入間千畳敷」に向かう遊歩道が崩落した現場＝14日、南伊豆町入間(同町役場提供)

台風19号

伊豆観光影響続く

記録的な大雨で、広域的な被害をもたらした台風19号が上陸した伊豆半島で、基幹産業の観光業に影響が出ている。熱海市では断水で複数の宿泊施設が休館を余儀なくされている。国の史跡や世界ジオパークに認定されているジオサイトで倒木や土砂崩れなどの被害を受けていたことも16日までに明らかになった。秋の行楽シーズンを迎える中、関係者は早期復旧を切望する。

関係者、早期復旧を切望

国内有数の温泉地・熱海市では、中山間部を中心に一部地域で断水が続く。市のまとめ施設が休業している。関係者は早期復旧を切望する。

今夏参院選「違憲」

3.00倍の1票格差

「1票の格差」が最大の訴訟で、最初の判決。原告側は不服とし同日、上告する方針を明らかにした。

神山隆一裁判長は判決理由で、「3倍という投票価値の格差は常識的に考えても許容しがたい」と指摘。2017年衆院選(最大格差1.98倍)や憲法施行

が続いている。

日本遺産「箱根八里」を構成する国指定史跡の山中城跡(三島市)では、西の丸や一の丸

に向かう遊歩道が崩れたほか、西の丸を囲む

障子堀の斜面も崩落した。迂回(うわい)路があり観光への影響は少ないが、市の担当者は「来場者には安全に気を付けてほしい」と気をもむ。伊豆半島ジオパークのジオサイトのうち、南伊豆町の入間千畳敷や伊東市の城ヶ崎海岸、沼津市の淡島

では、遊歩道が倒木などの被害を受け、通行できなくなっている。一時、停電の影響が域行政組合

の石廊崎オーシャンパ

御殿場の御殿場市

路で12日に

電と断水が休館した。したが、客

春雄さん

から休みのつに悩まされ

れから盛り

と前を向い