日本勤労者山岳連盟・静岡県勤労者山岳連盟

裾野麗峰山の会（sine１９９４）

第２４期・８巻　２０１８年11・12月号　ＮＯ．２０８

仲間と仲間を結ぶ機関誌

すーほう

Susono Reihou Alpine Club

冬来る

山行ＮＯ．１８１０
２０１８．１１．２４
立山・室堂

１１月度例会報告

２０１８．１１．０４　　生協２Ｆ　　１５：３０

１．　活動報告

	１１月０４日	例会
ＮＯ．１８０６	１０月３０日（火）	十二ヶ岳＝５名
	１０月２８日（日）	県連・安全登山講習会「山での病気」 沼田久美子先生
ＮＯ．１８０５	１０月２１日（日）	宝永山２３５２ｍ＝１名
ＮＯ．１８０４	１０月１７日（水）	小檜山（まったり・母恋し）＝６名
	１０月０４日（木）	瑞牆山（カンマンボロン・コース）＝6名
ＮＯ．１８０３	１０月０３日（水）	天狗岳・西尾根＝５名

１２月度例会報告

２０１８．１２．０２　　生協２Ｆ　　１５：３０

１．活動報告

	１２月０２日	例会
ＮＯ．１８１０	１１月２４日（土）	立山・雄山（２名）と雷鳥沢＝６名 みくりが池温泉泊
ＮＯ．１８０９	１１月２１日（水）	富士山・二ッ塚（まったりハイク）＝１２名
ＮＯ．１８０８	１１月１７日（土）	位牌岳・北尾根（ブナ観察）＝２名

２．　今後予定（変更もあります）

１２月

１２月０１日（土）	
１２月０６日（月）	東ブロック会議
１２月０５日（水）	まったりハイキング＝越前岳
１２月０８日（土）	
１２月１５日（土）	
１２月２１日（金）～２２日（土）	忘年山行＋忘年会＝金時山＋合谷宅
１２月２８日（金）～３０日（日）	冬山合宿

０１月（日程確認の為、山の会以外の予定も掲載しました）

０１月０５日（土）	
０１月０６日（日）	初例会＝会費集めます。（全員集合して下さい） 終了後、軽く新年会
０１月０９日（水）	伊豆巡礼
０１月１２日（土）	
０１月１３日（日）	初登山＝県連交流ハイク（西部・三岳山）
０１月２０日（日）	第５回・理事会
０１月２３日（水）	伊豆ウオーキング

０２月

０２月２２日（金）～２３日（土）	会２５周年同窓会＝伊豆長岡「おおとり荘」（予定）

３．　会計報告と監査

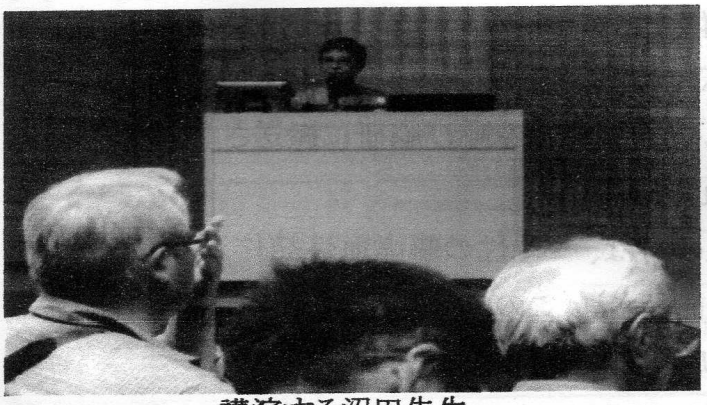
４．　組織　　来期県連登録人数・・・１５名（４名退会）

５．　その他・・・・・・・会創立２５周年記念山行＝海外と国内

安全登山講習会報告

斉藤 富夫

10月28日（日）、静岡市清水区役所「ふれあいホール」に於いて、県連主催の『安全登山講習会』が開催された。



講演する沼田先生

全国労山 遭難対策部員で医師の沼田久美子先生をお招きし『山での病気』をテーマに講演を行った。

県連傘下の各会も高齢化が進み昨年度、登山中に3件の心疾患が報告されており、事故や怪我だけに限らず山行中の病気、特に緊急性を要する病気について学ぶ必要が生じたために、このテーマに絞ったが、天気の良い日曜日とあって、参加者は例年よりすこし少ない人数だった。

沼田先生の講演は、登山は、気象条件の厳しい環境下で行われ、荷物を背負って長時間の歩行など体力的にも激しいスポーツで、医療機関の無い状況で行われるため重症化する事が多いという話から始まり、**山の三大死因**として**転・滑落**などの外傷、**心筋梗塞**、**大動脈解離**、**不整脈**などの心臓疾患、**雪崩**や**低体温症**などをあげた。

また、加齢と「心身機能」の関係や**山で特に注意が必要な病気**として、**虚血性心疾患**（狭心症・心筋梗塞）、**脳卒中**（脳梗塞・脳出血）、**糖尿病**、**高血圧**など症例を示して話をされた。

登山中こんな時どうするでは、**胸が押されるように苦しい**、**痛い**、**動機がひどい**などのばあいは、持参薬があれば使用し、改善が無い場合は緊急要請する事が必要で、メンバーに何時もと違う、何か変？と感じたら**FASTチェック**を行う様に話をされた。

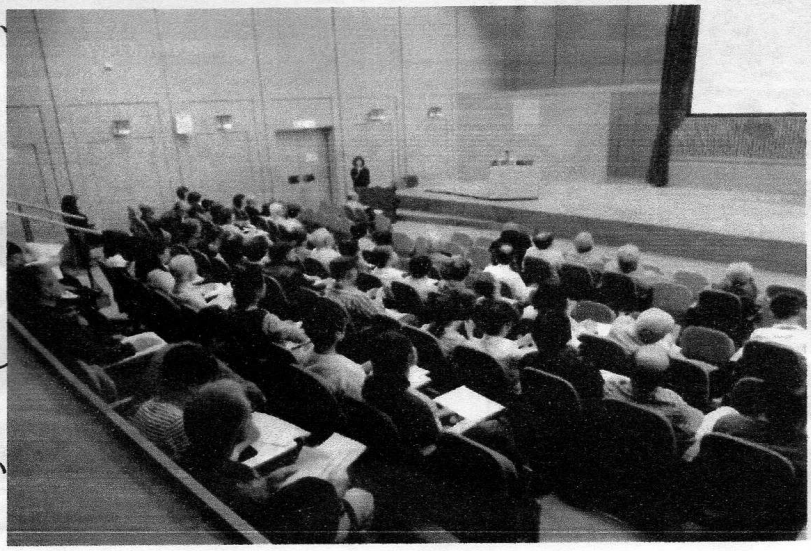
F…face（顔の片方がさがる、ゆがみがある）

A…arm（両腕を前に上げて片方が下がらないか）

S…supeech（呂律が廻っているか）

T…time（発症時刻を確認し直ぐに119番通報）

など、具体的に何をしたら良いか話をしていただき大変山行になった。



会場の様子

また、登山前の健康チェックや予防の重要性や**水分摂取**（OS-1がbest）が特に大事な事などをお話いただいた。

実際の事例として、講習会の司会を務めた「山楽歩」の加藤さんから、この直前に起きた自分の症状ににについて話をした。

体験を報告する加藤さん

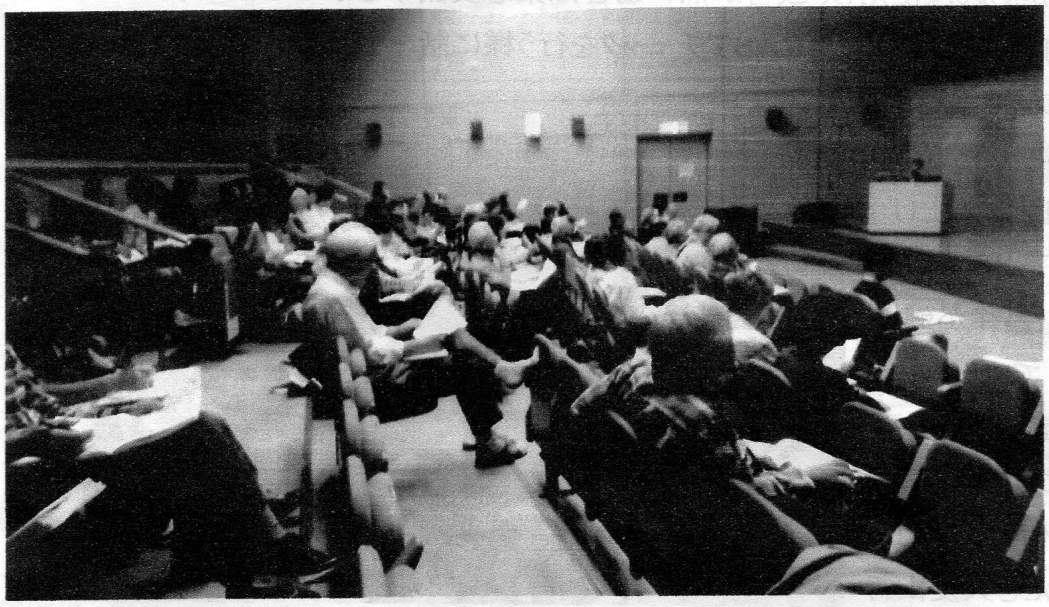
「体の力が抜けた様に感じ、手足がムズムズして治まらない。 呂律も怪しくなり救急車を呼び脳研に搬送された。

この時は、一過性の脳虚血性発作と診断され、この症状が起きると3日以内に脳梗塞が起きる前兆であり、私の場合は2日目に脳梗塞が起きたが入院中のために大事に至らず後遺症もなく退院する事ができた。」

「毎年定期検診も受け、健康には自信があったが**普段と違う事に自分で気づいた事**が今日を迎える事ができた。」と結んだ。

4日前に退院したばかりで、当時を思い出したのか涙ぐむ瞬間もあり、の本人の生々しい話を聞いて、決して他人ごとではないと感じた人は多かった様に思われた。

講習会終了後は、清水駅前で沼田先生を囲んで懇親会を催し、先生のおおらかな人柄も相まっておおいに盛り上がった。



熱心にメモを取って聞き入る

あさぎり山の会「あさぎり」２０１８/１１　ＮＯ．３０５から転載しました。

裾野麗峰山の会山行報告書

写真・文　ＧＴ

山行番　　ＮＯ．１８０７
日　時　　２０１８．１０．３０（火）無風快晴
山　域　　御坂・十二ヶ岳（最高峰＝鬼ヶ岳１７３８ｍ）
コース　　長泉６：００－御殿場（Ｔ乗車）－文化洞トンネル西駐車場発８：１０－毛無山９：２７－吊橋（切戸）１０：３７－十二ヶ岳１１：０７―鬼ヶ岳１２：１２～５３（昼食）－Ｔは鍵掛峠経由―他、雪頭ヶ岳経由―根場１４：１５－自転車で車回収―長泉１６：３０
標高差　　上り　文化洞トンネル西駐車場約９００ｍ～鬼ヶ岳約１７３８ｍ＝約８３８ｍ
　　（ただし、上り下り多い）
　　下り　鬼ヶ岳１７３８ｍ～根場約９００ｍ＝約８３８ｍ
参加者　　ＧＴ，ＭＭ，ＨＴ，ＧＭ，ＴＹ＝５名

文化洞トンネル西の駐車場発。天気はサイコー。気温は暑からず寒からず。「三浦家」が多い墓地からトンネル上の登山道に乗る。毛無山まで急な上り。先日の台風２４号の倒木が多い。
毛無山の標高は丁度１５００ｍ。富士山が大きい。ここから十二ヶ岳まで、上ったり下ったり縦走が始まる。途中、何峰か分からない峰もある。
十一ヶ岳から大きく下る。太いロープが長く下がっている。下り切ると、キレット（切戸）でアルミ製の吊橋が２０ｍ程架かっている。揺れながら楽しみながら、かつ、こわごわと渡る。

渡り切ると、十二ヶ岳の上りが始まる。約１５０ｍの岩場の厳しい上り。全体的に岩が脆いので落石に注意。十一ヶ岳を二人降りて来た。
東京の中年の男女だった。「ヨロ・レイホ～」とエールを送る。この方とは結局、最後まで前後した。
１１：０７、十二ヶ岳着。何処かの中年男女が昼食だった。
冨士山をバックに記念撮影。ただ、逆光で御山はイマイチ。
当方も昼食時間だが、まだイヤな所が残っているので歩を進める。
下ったすぐの所にグズグズの岩場がある。落石に要注意。ここをしのげば、後はそれ程問題はない。
稜線は先日の２４号台風の爪跡が酷かった。かなり太い樹齢５０年（？？）位のモミの木が、何本か根こそぎ倒れていた。

殆どがモミの木だった。何故か。モミは常緑樹で秋でも枝葉が豊かに茂っている。
それ故に風当たりが相当強いのだ。他のブナ等は、既に葉を落とし風当たりは弱い。
それに意外と根が浅い。山岳は岩が多くあまり根を張れないのも一因だろう。また、樹木は殆ど北側
に倒れている。普段吹かない、東・南風に弱い。
いずれにしても、貴重なモミ大木が何本も倒れたのは残念。１２：１５、鬼ヶ岳着。
出発から４時間。時間的には悪くない。ここで昼食。最高の展望。古い表現なら日本晴れ。
このところの好天で南ＡＬＰＳは雪がなく真っ黒だった。

先ほどの東京の男女が来た。昼食は済ませたという。名古屋に住んでいたが、この辺りの山岳は素晴らしいと言い根場（ねんば）に下った。
我々も鍵掛峠経由根場か、直に根場に下るか決めなければならない。何回も来ている方は前者はパス。初見参の２５歳のＴには後者を選択させた。
鬼ヶ岳からＴ君は一人旅で鍵掛峠に向かった。峠まで約１Ｈ。ただ、標高は１５００ｍ。
鬼ヶ岳は１７３８ｍ。だから、下山道の一部と考えれば、それ程の負担ではないだろう。

天下一品！！！

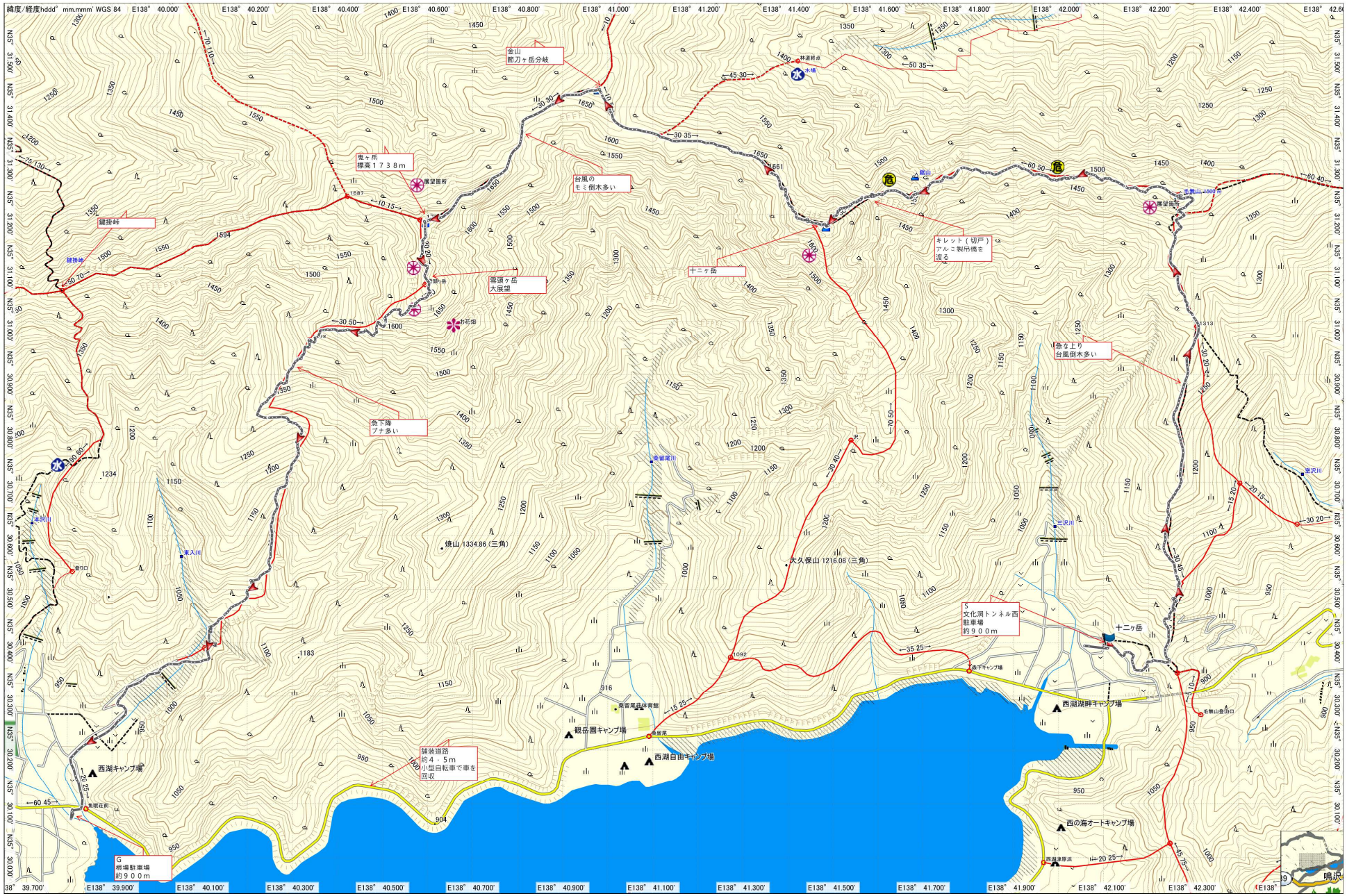
オジ・オバ班は、鬼から下山。昼食後、雪頭ヶ岳の上りがキツイ。
パンダみたいな白黒の犬を連れたオジサンが上って来た。雑種といった。先日の富士山もそうだが、本来、動物を山に連れ込むのは御法度だ。犬は雑菌が多い。山岳動物に影響が大きい。それを知らない愛犬家？？！！（輩）が多い。

雪頭からの展望は超素晴らしい。これ程の富士山の展望は多くない。
午後光線で、いくらか富士山が良くなった。昨年１２月上ったバリェ―ションの鬼ヶ岳・南尾根を思い出した。あの時の「鬼の壁」は凄かった。
この時期、マツムシソウが沢山咲いていた。グングン下る。
長い下り。膝がガクガク。林道終点手前でＴ君から携帯。駐車場近くに下ったと報告。速い。

１４：１５、我々も駐車場着。これから私はまだ一仕事。文化洞駐車場に車を取りに行く。
実は朝、根場に小型自転車を置いていた。
約４．５Ｋｍを飛ばす。前方に見た方がいた。鬼で会った東京の二人だった。
バスもあるが時間が合わず歩きだった。登山靴で舗装平坦道１Ｈはキツイ。

車を回収して戻り、皆を乗せ再び文化洞に向かう。二人はまだ駐車場手前を歩いていた。改めて機械（自転車）の威力を認識。この時期、紅葉もマアマアでイイ山でした。

おわり


緯度/経度hddd° mm.mmm' WGS 84
金山
節刀ヶ岳分岐
鬼ヶ岳
標高１７３８ｍ
展望箇所
台風の
モミ倒木多い
鍵掛峠
雪頭ヶ岳
大展望
お花畑
十二ヶ岳
キレット（切戸）
アルミ製吊橋を
渡る
急な上り
台風倒木多い
急下降
ブナ多い
焼山 1334.86（三角）
大久保山 1216.08（三角）
S
文化洞トンネル西
駐車場
約９００ｍ
舗装道路
約４．５ｍ
小型自転車で車を
回収
G
根場駐車場
約９００ｍ
西湖キャンプ場
観岳園キャンプ場
西湖自由キャンプ場
西湖湖畔キャンプ場
西の海オートキャンプ場
十二ヶ岳
毛無山登山口
鳴沢
Japan Topo 10M Plus V3
2018/11/04 9:40:08
GARMIN

裾野麗峰山の会山行報告書

文・ＧＴ

山行番　　ＮＯ．１８１０
日　時　　２０１８．１１．２４（土）晴
山　域　　立山・雄山（３００３ｍ）
コース　　長泉６：１５－扇沢―室堂発１２：３１－一ノ越１３：４３―三角点１４：４０－雄山
　　１４：５０－一ノ越１５：３０－みくりが池温泉１６：２７（泊）
標高差　　上り＝室堂約２４３３ｍ～雄山３００３ｍ＝約５７０ｍ
　　下り＝雄山３００３ｍ～みくりが池温泉約２４００ｍ＝約６０３ｍ
参加者　　雄山＝ＧＴ、ＫＨ・２名、雷鳥沢散策＝ＴＹ，ＳＳ，ＳＡ，ＭＭ，ＨＴ，ＧＭ・６名

朝６時過ぎ長泉を出発。無風・快晴・高温だった。
少雪が懸念されたが、安曇野に入ると、鹿島槍・白馬は真っ白だった。
扇沢に向かう。念のためスタッドレスに替えて来たが、道路に雪は殆ど無かった。
連休で無料駐車場は既に満杯。有料駐車場は、１２Ｈ＝１０００－。８名なら大した額でないので躊躇なく有料に入れた。結局、２４Ｈ以内で２０００－だった。駅まで歩いて５分。

ダムサイトを歩き、ケーブル・ロープウェイ・トロリーを乗り継ぎ室堂着。
扇沢から約１．５Ｈ。料金は８４６０－。なかなかイイ値段だ。
室堂の雪量はマアマアだった。ただ、スキーは厳しい。数年前、雪崩事故で数名亡くなったが、これでは、雪崩を起こしたくても、起きないだろう。

それでも、やっぱり雪山は美しい。半年ぶりだった。
大枚を叩いて来る価値はあるだろう。
雷鳥沢散策の６名を残して、一ノ越を目指す。雪は３０ｃｍくらい。
スキーヤー・ボーダーは数多くいるが、滑るのは四苦八苦。
一ノ越は風が強かった。全装備を纏った。

ストックもピッケルに持ち替えた。
一ノ越からガラガラの岩場は、雪が少ないので歩き難い。
扇沢から一気に上って来たので息は苦しい。
しかし、展望はグングン広がり、富士・槍・剣・大日岳・富山湾が見渡せた。

何処かの若い衆が、喜びか気合か不明だが、時々、奇声を発し上っていた。やや迷惑。
雄山神社に到着。ここは風がない。

剣ヶ峰

雄山に着いた。立山の最高峰は大汝山（３０１５ｍ）。本来、最高峰まで行くのが筋だが、既に時間は１５：００近い。ここで断念した。それでも３０００ｍまで上れたのでよしとしよう。
下山は速い。何故か風が弱まった。
一ノ越下で大休憩。ホット梅酒が美味かった。

ウメッシュ

立山感傷

長いトラバースで、みくりが池温泉着。
宿は小屋・ヒュッテ・山荘とかの名称はなく、みくりが池温泉と呼ぶ。
丁度、日没時で立山は紅く染まって、夕焼け雲が美しかった。

みくりが池温泉（小屋）に入る。部屋は個室だったが大部屋でなく、二段ベットだった。
大部屋なら皆でワイワイ出来るのだが、二段ベットでは空間がなく何もできない。
期待していただけにガッカリ。この辺は幹事（リーダー）の感覚と交渉次第。
安くない金額の利用だけに完璧な対応を求められる。
夕食まで時間があった。が、自販機のビア販売がなかった。
あると思って何も持参しなかったので手持無沙汰。夕食は１８時から。小屋は本日が今年最終日。

実は最終日は、酒類が無料で振舞われる。宿代金は９３００ー。

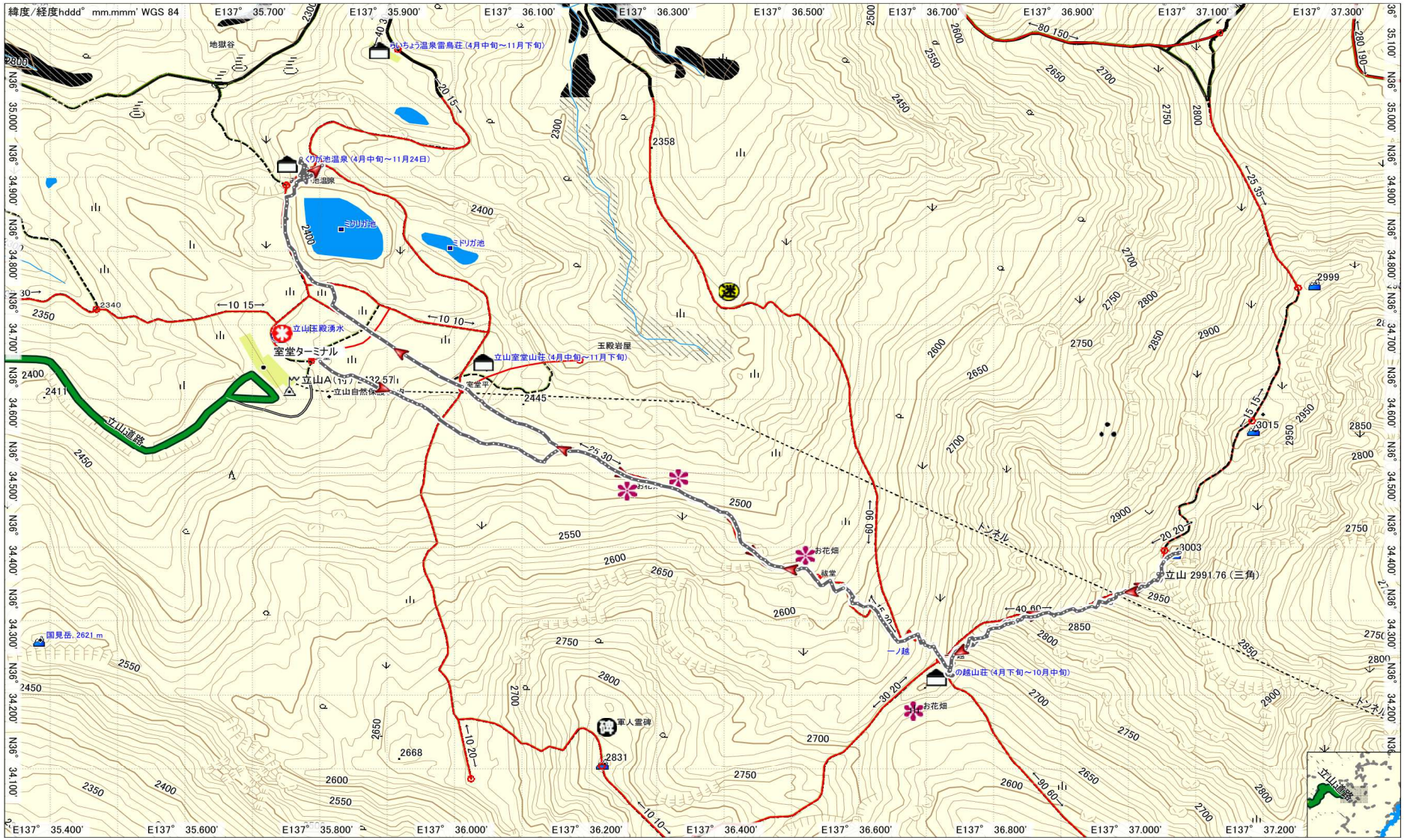
昨今、北ＡＬＰＳの小屋代金は９９００－が多い。６００－安く酒類無料はリーズナブル（手頃・妥当）だろう。
夕食、開宴にあたりオーナーの挨拶があった。小柄だったが感じが良い方だった。
全員にジョッキの生ビアが配られ乾杯。ちなみに生は一杯＝５００－と誰かが言っていた。
普段、あまりビアはやらないが、風呂上がりで２杯やってしまった。
ワインは、「山のワイン」というラベルの普通のモノ。日本酒は地酒でなく、客が残した？神奈川の酒だった。要するに小屋じまいで、在庫一掃の感じだろう。
ただ、生ビアがなくなったら、５００ｍｌをバンバンくれた。数本、その場で飲まないで部屋に持ち帰った。

オーナーさん

温泉は良かった。
朝も入り、「朝寝・朝酒・朝湯」三昧だった。

昨日、雷鳥沢隊６名中４名は、一の越を目指して６時外に出た。しかし、天気はやや荒れ気味で風が強く結局断念した。
一番のトロリーで下山。信州側は、無風・快晴・高温だった、駐車料金は安くて有難かった。
温泉は朝入ったのでなし。産直に２軒寄って買い物。最後はソバを食べて〆た。
この時期、イイ雪山に上れて良かった。

室堂



Japan Topo 10M Plus V3
CanvasMapple Co., Ltd 2014
Garmin Corporation 1995-2014

2018/11/26 9:07:46

0 m 100 m 200 m 300 m 400 m

GARMIN

日本勤労者山岳会連盟
静岡県勤労者山岳連盟・東部ブロック
裾野麗峰山の会

会報「れいほう」
第24期 ８巻　　NO.２０８　　2018/１１・１２月号

連絡先　　静岡県駿東郡長泉町下土狩1541-12　徳山荘
090-8956～9990
後藤隆徳

Ｈ　Ｐ　　http://outdoor.geocities.jp/takanori_reihou2222/