

7月例会は新会員を迎えて28名が出席、 学習は「高層天気図」、夏のアルプス計画を話し合う

学習は「高層天気図」（講師：宮田）‘寒気の流れが山の天候を左右する’

「7月の学習は、宮田さんの「高層天気図」である。学校で習った天気図は、高気圧＝好天、低気圧＝悪天、寒冷前線、温暖前線、停滞前線程度だった。しかし、実際は、特に上空に寒気が入るか否かが重要な要素であり、それは日常のテレビの天気予報の天気図では分からない。

今回の学習では、500hPaの天気図が上空の寒気の状態を示すこと、同天気図で -36° ＝どか雪、 -30° ＝大雪などの見方が示された。また、週間予報支援図で5400mの位置が寒気南下の指標となることなど、参考になった。いずれにせよ、日常的にこれらの天気図を見慣れて、自ら予想をし、かつ実際の山から帰った時点で、天気図との対照を繰り返すことによって、予想能力を高めることが必要であることが分かった。」（感想：南雲記）

気温が下がる秋の山は、‘低体温症’に要注意です

悪天時には登山を控えることがまず原則ですが、強風の稜線や冷雨での行動を余儀なくされた場合には低体温症への注意が必要です。予防としては、雨具やヤッケの上下防風着、手袋や帽子などでしっかり全身を覆うこと、中間着シャツや下着、靴下の素材も重要です。また、着替えがあれば必ず防水パッキングをすることです。行動中には、熱源になる行動食をこまめに食べる。昨年トムラウシ遭難の生存者は「列から離れてシャツと雨具の間にフリースを着た」「防寒装備が足りずアルミシートを体に巻き付けた」「ポケットに入れたソーセージや菓子、栄養ドリンクを何分かおきに食べた」など何らかの工夫していたとの報告があります。

低体温症の症状は、 36° →寒気がする／ 35° →手の細かい動きができない・震えが始まる／ 34° →歩行が遅くなる・よろめく・意味不明な言葉を発する／ $32\sim 34^{\circ}$ →転ぶ、意識が薄れる／ 32° 以下→立ち上がれない・錯乱・意識がなくなる、となるので、35度の震えを感じたら回復処置を取ることが低体温症を防ぐポイントで、この震えが悪条件でなくなったら、重症化して遭難する可能性が高くなります。

パーティとしては、「これらのサインを見逃さないようメンバーをよく観察する」ことです。特に、高齢者は冷えるを感じる感覚が若者より鈍いことを認識してください。ツェルトを張ればベストですが、風の弱い場所で体をくっつき合わせる、レスキューシートなどで保温してください。体温 32° 以下の重症化した場合は、マッサージなど体表からの積極的な加温はショックを誘発するので厳禁、安静なまま保温しかありません。

気温が下がる秋山では、テルモスを個人装備として携行してください。なお、9月例会学習でも低体温症について取り上げます。

中央アルプス木曾駒集中登山は17名が参加して 稜線散歩、縦走、沢登りを楽しみました。

8月21日から23日に実施した恒例のアルプス集中登山。今年は中央アルプス木曾駒頂上山荘&キャンプ地に千畳敷から10名、木曾側上松から4名、西横川沢から1名（他2名は千畳敷から日帰り下山）と総勢15名が集いました。

翌日は、千畳敷下山パーティ、木曾殿山荘泊後に空木岳池山尾根下山パーティ、空木平避難小屋泊後に南駒ヶ岳、越百山まで北部主脈縦走パーティとに分かれて、好天のなか大展望を楽しみながら中央アルプスを満喫しました。

当面の会山行計画

1 中部百名山・焼岳、乗鞍岳、御嶽山 [計画者:軽石]

日 程：9/10(金)～12(日) ① 畳平～乗鞍岳往復② 中ノ湯～焼岳往復③ 田ノ原～御嶽山
参加者：CL軽石 SL大嶋 白根、栗原幸、駒崎、島野和、相沢

2 沢登り&岩稜 [計画者:浅見]

日 程：9/18(土)～19(日) 只見川・恋ノ俣川(上級) L浅見 南雲、木下
日 程：10/9(土)～10(日) 八ヶ岳・赤岳天狗尾根(上級)

3 ビバーク体験山行・秩父ウノタウ [計画者:新井]

日 程：9/25(土)～26(日)

- 1日目(案1) 蕨山経由ウノタウへ<6h>名郷～蕨山～鳥首峠～ウノタウ
(案2) 妻坂峠大持山経由ウノタウへ<3h>山中～妻坂峠～大持山～ウノタウ
(案3) 山中から直接ウノタウへ<1.5h>山中～ウノタウ
- 2日目(案1) 山中へ直接下山<1h>
(案2) 大持山妻坂峠経由山中へ下山<2.5h>

4 恒例立山初滑り<上級> [計画者:宮田]

日 程：11/20(土)～22(月) 雷鳥荘泊、雄山&室堂周辺、剣沢滑降

次回例会のお知らせ

9月4日(土) 午後3時30分～ 市民ホール

学習：「ビバーク」 <講師：新井勇&木下>

※個人で持っているツェルト、シュラフカバー、遭対装備一式を持参してください。

新会員の紹介&当面の日程&お知らせ

- ・島野和三郎さん
- ・相澤建二さん
- ・10月例会 10/2(土) 15:30～ 市民ホール 学習未定※救急法講習は出来なくなりました。
- ・11月例会 11/13(土) 15:30～ 市民ホール 学習：「GPS」(講師：栗原昌)
- ・同人総会 12/11(土) 山梨県河口湖畔 旅館若富士
- ・2011年労山カレンダーの希望と集金を9月例会で取ります。(担当：木村)
- ・岳人9月号「新岳人写真倶楽部」に、4月常念岳山スキーの写真が掲載されました。