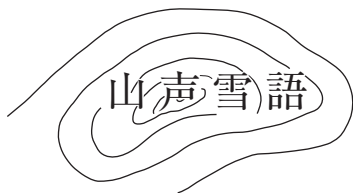


京交山岳部報

例会・行先	日程・集合	担当者	コース
第2735回 奥美濃の山 野伏岳(△1674.3)	3月5日(土) ～6日(日) 集合 参加者で決定	井戸澄夫	1日目(名神・東海北陸道)白鳥IC-檜峠 午後ウイングヒルスキー場でスキー(民宿泊) 2日目 民宿-白山中居神社…野伏岳往復-帰路温泉入浴
備考 石徹代の民宿に泊まります。費用約2万円。			
第2736回 千歳山 (3等△622.1)	4月15日(金) 集合 五条烏丸	吉田 武	五条烏丸～R9亀岡市余部町～八木町神吉…千歳山往復～帰路
備考 費用1,000円。参加希望者は担当者まで連絡してください。			
3月の集会兼総会 日時 3月16日(水)18:30～ 場所 職員会館 かもがわ		3月の企画運営委員会 日時 3月9日(水)18:30～ 場所 holly's café (ホリーズ カフェ)	
4月の集会兼総会 日時 4月13日(水)18:30～ 場所 職員会館 かもがわ		4月の企画運営委員会 日時 4月20日(水)18:30～ 場所 holly's café (ホリーズ カフェ)	



因幡の白兔

岡田 茂久

今年の初登山のことである。急ぐ事もなかったのであるが、先行者に追いつこうと径40センチ程の松の倒木を跨いだ途端、利き足の右ふくらはぎ付近に鈍い痛みとグジツとした感じがきた。

以前にも経験はあったので肉離れ! しまった思ったが、激痛と言うほどでもない。幸い手前のピークからは緩い登り降りが続き、三角点には比較的楽に辿り着いた。この頃から痛みが増してきた。

とりあえず、ふくらはぎのテーピングと、足の筋肉けいれん対策にいつも携行している漢方68を服用し、痛み止めのロキソニンも服用したがあまり効果はない。帰途に選んだ谷は5m程のフェンスに囲まれた「生存権研究所」と称する恐ろしい施設に付き当たり、痛む足を引きずり迂回に苦労しながら、何とか駐車して置いた車まで辿りついた。

これからが本題である。以前の経験から肉離れは安静にし、日にち薬しかないと考えていたから、残薬の消炎鎮痛シップ剤を貼り付け、剥がれ防止に市販のテーピング用40mmテープで押さえた。

1週間ほど経ち肉離れの痛みも治ってきた頃、所用で朝から夜までシップ剤を交換する事が出来ず、帰宅して交換しようと、何も考えずテープを勢よく剥がしたところ激痛が走った。何と一緒に皮膚がテープ幅×5cmほど完全に剥がれ、ピンクの肉にプツツと血が噴き出したではないか。

まさに「因幡の白兎」状態である。慌ててイソジンをぶっかけガーゼを当て、傷も大きくカットパンでは間に合わず包帯を巻いた。もう治癒しかけた肉離れの痛みどころでは無い。ヒリヒリとした痛みは神経に来る。テーピングテープを剥がす時は丁寧に聞いたことを思い出したが、もう遅い。

1週間ほど経ったが、ガーゼを交換する度に薄皮がガーゼと共に剥がれて一向に治癒しない。もう皮膚科への受診しかないと考えたところ、某病院の関係者から思わぬ助けがあった。そんな状態の傷はそんな治療をしてもダメと、薬局でハイドロコロイドドレッシング絆創膏なるものを購入してきてくれた。「大黒様」が現れたのである。

やや厚めのパットの上に、大きめの薄い透明のシートが付いている。傷の手当てでも間違っていた。それまではイソジンを滴らせ、ガーゼを当てて包帯をしていたが、消毒剤は創傷部の細胞を傷付け回復を遅らせてしまうという。傷にもよるが何でも消毒すれば良いというものではない。石鹸と水道水(きれいな水)で傷の周囲を良く洗い流し、傷の部分は触らずに周囲の水分を拭うことで良いと言う。

ハイドロコロイド絆創膏を貼り付けた。それまでガーゼを交換する度に、覚悟を決めて痛みを耐えていたが少しも感じない。透明シートがぴったりと創傷部を被うため入浴も可能で、しかも2・3日はそのままが良いと言う。2日目パットの周囲に白い滲出液が出てきたので交換するが、剥がす時も痛みはなく、傷にも薄い膜が出来ている。なんと2回の交換で完全に傷は治ってしまったのである。

大黒様は「きれいな水で身を洗い、ガマの穂綿でくるまれば」と言われたが、ガマの穂綿にはハイドロコロイドドレッシング効果が有ったのであろうか。

最近の創傷の治療は、細菌感染から保護するといったことから、積極的に「傷を治す」という方向に変わってきたのである。この絆創膏の効果は、湿潤環境維持と細菌感染予防を目的とした閉鎖式ドレッシング法といい、ある程度の時間は継続して傷口をおおっておくことで、創傷を速やかに治癒させるという。しかも水に強いと言うのが素晴らしい。創傷面と接する層に吸水性があり、滲出液と反応してゲル状となり、創傷面と接するハイドロコロイド層が吸い寄せる滲出液の中には、人体の中で止血にかかせない血小板などの血液成分が含まれており、一次止血にも有効であると言う。

いささか価格がまだ高いのが残念であるが、早速、山行きの携行ファストエイドからイソジン等の消毒液を取り出し、重量も軽くなるハイドロコロイド絆創膏と交換した次第である。

【2731回例会報告】

武奈ヶ岳 (1,214m)

鳥丸 山下 幸宏

近場で冬山気分を楽しもうと考えていたが、どの山に行くか思いつかず井戸さんに聞くと「武奈ヶ岳はどうかね?」と私に言ってくれたので、あっさり決めた。正月からの暖冬の影響で積雪量が少ないとわかっていたが希望を持って坊村の登山口を目指す。井戸さんとは三条京阪で待ち合せた。

午前8時前坊村登山口に着く。やっぱり雪は全くない。せっかく借りたスノーシューも出番なしでテンション下がり気味。さっさと用意を済ませて、ジグザグの急坂を登った。御殿山頂上手前で足元が滑り始めたので軽アイゼンを装着。持ってくるのを忘れたので井戸さんに借りた。薄っすら雪が積もり、この辺りから展望が開けてやっと冬山気分になってきたので、ワクワクしてきた。スタコラ歩いてワサビ峠を過ぎた頃には、正面に僅かに白くなった武奈ヶ岳がさらに近づいてくる。そしてイン谷口方面から来た登山者と合流して少し賑やかになり、12時頃武奈ヶ岳山頂に着いた。眺望はそこそこ、伊吹山や白山、琵琶湖バレイスキー場、愛宕山がよく見えた。風が時折強くなってきたので、持参したラーメンをさっさと食べ終え、記念撮影をして急ぎぎみで元のコースを下山した。雪は解けて足元は悪かった。朽木温泉で入浴、村の中心部にあるマーケットで鯖ずしと鯖の巻きずしを買って帰った。

【参加者】井戸澄夫 山下幸宏

コースタイム

7:00三条京阪集合—8:00坊村8:10…10:00 (P846) …11:00御殿山 (1,097) …12:00武奈ヶ岳 (△1,214.4 昼食) 12:30…13:30 (P846) …14:30坊村—15:20朽木温泉 (入浴) 16:10—17:20 出町柳駅前 (解散)



御殿山からの武奈ヶ岳



頂上手前にて



強風の山頂にて

【第2732回例会報告】2016年1月31日～2月2日

「梅池スキー」

吉田 武

1月31日、岡本君に早朝迎えに来てもらって、鷺見宅から三橋さん宅と送り迎えのスキー、岡本君ありがとう。日曜日の早朝とあって高速は順調に走れた。しかし今年の暖冬で、ほとんど積雪を見な

いが、伊吹山はやはり白かった。諏訪から長野道に入りSA梓川辺りからは白くなってきた。

1時半過ぎに宿舎「白馬ベルクハウスホテル」についた、荷物を置いて着替えしてから、軽く足慣らしのためにホテル横のゲレンデで滑る。僕自身、去年は1度もスキーを履いていなかったの、少しは不安であったが、体が覚えてくれた。

あまり無理をせずに今日は早々に引き上げてホテルの温泉に入った。

2月1日は1日シニア券を買って梅の森ゲレンデまで登り、十二分に滑った。やはりこの時期にこの場所にいることが、生きがいとか言って、休憩の度に酒宴。サイコー。

2月2日、他の人はゲレンデに滑りに行ったが、僕はスキーをしなくてホテルのオーナーと歓談。楽しいひと時を過ごした。

昼前に帰る支度をしてホテルを後にした。今年も楽しかった。来年もまた来よう

【参加者】

岡本義弘・鷺見寿末子・三橋真澄・吉田 武



ゲレンデにて



ホテルにて



ホテルにて

【個人山行報告】平成28年2月11日

低山ハイクシリーズ 犬打峠から山名

「奥岸谷山」521.8m 3等三角点

吉田 武

天気予報では今日は暖かく良い天気になりますと聞いて早速家を出る。宇治田原町南にナビを合わす犬打川に沿って南下して犬打峠についた。峠から少し南下した標高330m付近の空き地に駐車して身支度をする。思っていたよりはコースはついているが、倒木や猪の掘り返しで歩きにくい。最初の鞍部までは少し登りがあるが、標高400mを過ぎるとアップダウンを繰り返しながら500m位登ってく

るとトラバースしながら主稜線にとりつくとすぐに3等三角点「奥岸谷山」についた。1時間くらいかかった。樹木があるために展望は無いので少し軽食をして写真を写して往路を下山した。暖かい気持ちの良い天気だった。単独



登山道



三角点



山名板



和束の茶畑



山頂にて

例会報告 (まとめ)

例会 No	目的地	天候	月 日	担当者	参加者	記 事
2731	武奈ヶ岳 (1,214m)	晴	1月17日(日)	山下 幸宏	井戸 澄夫	別稿詳報
2732	拇池スキー	晴	1月31日(日) ～ 2月2日(火)	吉田 武	岡本義弘, 鷺見壽末子, 他1名	別稿詳報

平成28年新年会 (兼1月集会)

日 時 1月8日(金) 18:30～
場 所 「かごの屋」四條烏丸下る地下鉄四條駅6番出入口前 TEL353-8936
出 席 者 井戸 澄夫, 大倉寛治郎, 大槻 雅弘, 岡田 茂久, 方山 宗子,
木原 滋, 堀田 剛, 森本 清一, 吉田 武, 鷺見壽末子,
渡辺 智生, 和田 良一, 清水 康裕 (13名)

《部長挨拶》

(清水) 謹賀新年。昨年も皆様のご協力を得て、なんとか山岳部を運営できた。誠にありがたく思っている。また、昨年一年間、事故もなく過ごせて良かった。今年も昨年と同様に、OB部員と現役部員と一緒に力を合わせ運営していきたい。よろしく願いたい。

《乾杯音頭》

(森本) 乾杯！

《今年の抱負》

(大倉) 2年続けて心臓の手術をした。昨年11月末に手術をして、まだ2箇月しかたっていない。あとバイパス、アブレーションなど2度3度あるか。スキーマの三浦さんもヒマラヤで3度行われたらしい。高周波で行う。血栓ができるらしい。半年後まで調子がいいが、登ると心臓が痛くなり、呼吸困難に陥るので無理しないようにする。今後も細く長く登りたい。

(吉田) 1月に前立腺の手術。8月にカテーテル、心臓のステンドの手術などいろいろあった。昨年とはごまかして丘を個人で30山程山へ適当に行った。孫と山と酒が一番だ。

(渡辺) 10月18日に膝の皿を割った。高野山で隣を歩く人としゃべりながら縁石のうえを歩いていて、前にこけた時に膝をついた相手が石で、その石に負けてしまい膝の皿が割れた。年のせいで引っ付きが遅かったが、リハビリしてやっと治った。もう走っても良いと言われた。初登山で試したい。今年80歳になる。

(森本) 家内の具合が悪く、足踏みしている。山の日ができたこともあり、極力山に行きたい。

(鷺見) 昨年12月に81歳になった。おかげさまで3月まで9～10年間月に1度のペースで海外スキーに行っていたが、今年は治安が悪いので海外はやめて国内スキーにする。京交山岳部の例会になかなか参加できてないが、スキークラブでは月に2回山に行っている。今年もハッスルして行きたい。

(方山) 昨年、仕事をリタイヤして1年経ち気持ちも落ち着いた。鷺見さんとカナダのウイスラーや北海道でスキーをエンジョイした。今年も5つぐらいスキーに行きポチポチ楽しみたい。

(井戸) 昨年は例会に10回参加した。月1回は難しい。個人的には宮ノ浦岳、利尻岳、羊蹄山へ行った。東北の山に行きたかったが、母が倒れて介護に手をとられて行けなかった。キリマンジャロのギルマンズポイントまでは行きたい。来年の1～2月で考えている。私が企画するので一緒に参加できる方があれば、よろしく願いたい。

(岡田茂) 一昨年は63回、昨年は57回ザックを担いだ。6回少なくなってしまった。ポチポチ頑張りたい。納山祭で松田君が部報の1号から電子化すると言ってくれた。昭和26年1月に第1号が発行された。1～100号までは紙がかなり悪く、早いことなんとか電子データにしたいと思っていたが、生きている間に間に合わないかもしれないし、外注も考えなければと思っていたので、非常に嬉しい。

(大槻) 65歳で仕事を離れた後、年間100回山に行くのをまだ続けている。昨年の暮れにスリランカに行った。今までに16ヶ国に行った。あと4ヶ国を目指していきたい。高山では、あわてたら高山病になるので注意してほしい。私にはキリマンジャロで標高5,000m～4,000mのあいだで一輪車の救急車に乗せられた経験がある。1輪だけついている狭い幅の担架の上に、シュラフに包まり括り付けられ、6人が付いてくれて岩山をガッガ走られ、非常に参ってしまった。1年に1回海外登山し、毎月2～7山登っている。

1月3日に愛宕山に行ったが、ものすごく多くの人が出た。今年の大河ドラマは真田丸で大阪夏の陣で真田は負けてしまうが、伊達政宗の家臣片倉小十郎が大阪夏の陣の戦勝記念のため

贈った400年前の絵馬を復興して、昨年5月に愛宕研究会が愛宕神社に奉納した。奥宮の本殿左側を上った所にその絵馬があるので見て欲しい。

また、1年通じて頑張りたい。

(和田) 皆さん、ご無沙汰している。体調を崩していたが、良い薬のおかげで元気になった。高野の山へ行って以来、4～5年間山を遠慮してきた。低山からボツボツと登り始めたい。

(木原) 年に1回新年会で皆さんとお会いするくらいしかしていない。個人で行き、部報に年1回報告させていただいている。山へ行くのも帰るのも艱難であるが、昨年は怪我せず山へ行けた。

(堀田) 昨年、仕事で知り得た京都の裏の顔を訪ねて、京都の奥深くに行ってきた。ゴミ処分場がいっぱいになったら、どうしたらよいのか。環境問題としてゴミ減量を考えて行かなければいけない。大阪でも南港の舞島のフェニックス計画などを行っている。灰溶融炉の百数十億円を争っている裁判や西山団地の問題もある。今年も山に行かせてもらい、先輩方から教えていただき、努力していきたい。

(清水) 両親の介護が一段落したら山へ行きたい。2020年は東京オリンピックが開催される。「お・も・て・な・し」にもなるし、京都新聞の中学生英語などを参考にして某外国語を勉強していきたい、海外登山をされる先輩方を見習って私も超水平思考でいきたいので、その準備としたい。

雑 報

△△△ 2月の集會

日 時 2月10日 (水) 18:30～
場 所 holly's café (ホリーズ カフェ 烏丸四条西入ル)
出席者 井戸, 大槻, 岡田茂, 岡本義, 堀田,
吉田, 渡辺, 和田, 清水 9名
内 容 例会結果, 例会予告, 個人山行, 岳連関係報告ほか

△△△ 1月の企画運営委員会

日 時 1月20日 (水) 18:30～
場 所 holly's café (ホリーズ カフェ 烏丸四条西入ル)
出席者 井戸, 吉田, 堀田, 清水 4名
内 容 例会予告, 岳連関係報告ほか

△△△ 他山岳会の会報 (受贈分)

2月号 京都山岳, 趣味の登山, 比良山岳, 木雞, わっぱ
2・3月号 山友

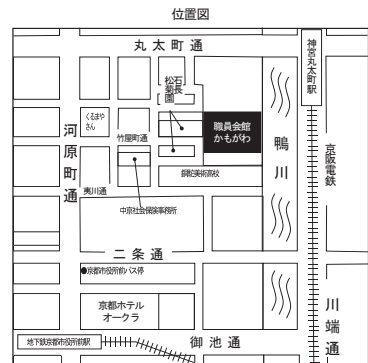
△△△ 平成27年度部費受領者について

2月10日現在、先月号までに報告しました方々に加え、次の方から既に平成27年度部費を受領していますので報告します。

(敬称略) 岡田茂久, 桂豊

△△△ 平成28年度日山協山岳共済会の山岳遭難・捜索保険について
申込希望者は3月16日（水）総会のときまでに井戸へ連絡してください。
連絡先：井戸澄夫

△△△ 平成27年度総会 兼 3月集会のお知らせ
日 時 3月16日（水）18：30～
場 所 職員会館 かもがわ（位置図参照）
会 費 1,000円（当日徴収）
担 当 清水 康裕
堀田 剛
備 考 参加希望者は3月11日（金）までに必ず
担当者へ連絡をお願いします。



想いをカタチにするお手伝い—

京都 洛北の自費出版会社

北斗書房

〒606-8540 京都市左京区下鴨高木町38-2
Tel: 075-791-6125 Fax: 075-791-7290
URL <http://www.hokutoshobo.jp>

《 新入部員募集中 》

平成 28 年 3 月 1 日

京都市右京区太秦下刑部町 12

京 都 市 交 通 局 内

京 交 山 岳 部

<http://kkmc.web6.jp/>