

さりげなく耳を素通りしている鳥や動物の声。しかし聞き耳頭巾という頭巾をかぶると、その声が人の声に変わっていろいろな情報を得ることができるという「おとぎばなし」がある。ここではそれにちなんで、ちょっと気になった話題を紹介する。山で役立つかどうかはあなた次第です！また良い情報がありましたらお知らせ下さい。(文責：関谷 e-mail BYC07262@nifty.ne.jp)

情報入手先	内 容
岳人'00.3号	<p>「山の展望の楽しみ方 講師：藤本一美氏(記・藤原 泉)」から</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前に4枚を張り合わせてコピーしたマップには「この山からこの山が見える」という山座同定のための方向線や地名などが予め書き込まれている。 ・展望山行には、1/25,000 図、登山地図、1/20 万図とコンパスは必携グッズ。 ・A地点からB山がどの方向に見えるか、コンパスを使って求める方法 地図上の現在地と目標のB山とを、コンパスの右長辺に合わせる。目標の山の方向に進行線に向ける。 リングを回してリングの矢印を磁北線に平行にする。 コンパスを手に持ち、リングの矢印と磁針が重なるまで体を回し、重なったときの進行線の方向がB山ということになる。 ・20~50km 範囲の遠くの山を確認しようとするなら20万地勢図が必携で、数枚を張り合わせて携行する。
労山ジャーナル No176 ('99.12.1)	<p>「年末年始の遭難事故防止について(巻頭言)」から</p> <ul style="list-style-type: none"> ・山行中、ラジオは必ず持参し、最新の天気予報を聞いて下さい。 ・単独での登山は計画が曖昧になりがちです。エスケープルートも含めた綿密な計画を立て、忘れずに計画書を所属会・現地登山口・警察等に提出するよう、指導を強化して下さい。 ・ハイキングでも行方不明者は発生しています。携帯電話・アマチュア無線を携行して下さい。日帰りでもツェルトは必携です。 ・ヘリから地上にいる登山者を発見するのは非常に困難です。ここで有効な装備が発煙筒です。樹林帯でも谷筋でも発見が可能になり、地上の風向きも分かります。但し、山火事には十分注意して下さい。
白嶺岳和会 山行	<p>「西天狗岳西尾根登山('00.1.21~22)にて」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・滅菌ガーゼは、雪を溶かして作った水のろ過に最適であった。
都岳連遭対 委員会にて 渡辺氏より ('00.3.13)	<ul style="list-style-type: none"> ・積雪内の弱層テストの方法の一つに、シャベルポンポンテストがあるが正式名は「シャベルコンプレッションテスト」('99 カナダでの講習会)である。 ・このテストは、新雪などの密度の低い層の場合はシャベルで雪をすくいにとって下から振動を与える方がよい。なお密度の高い層は従来どおりでよい。
元看護婦から のアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> ・ビニールテープは絆創膏代わりに有効である。(絆創膏等よりもかぶれにくく、水にも強い。)
雑学読本 「NHK ため してガッテン 1」より	<p>「水分補給について」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・汗をかくときは血液中の水分も使うため血圧は下がるが、血液の濃度は高くなる。ドロドロになった血液は細い血管をスムーズに流れられず脳梗塞などを引き起こすこともある。 ・運動中の水分補給は汗で失った水分の補給と体温を下げるのが目的。しかしまとめて大量の水を飲むと、その吸収のために腸がフル活動し体が疲労する。水分補給は少量の水(100~200cc)をこまめに飲んだ方がよい。脱水症状や熱中症の恐れがある場合は、冷たい水の方が吸収が早く、効果的である。 ・冷たい水の方が早く喉の乾きを癒せるが、吸収が早いだけに胃腸を刺激し下痢を

	起こすこともある。従って早く水分を補給したいときは冷たいもの、胃腸を労わるなら温かいものと目的に合わせて選択する。
町田の好日 山荘にて	・エアーマットに空いた穴の修理用具を尋ねると、自転車のパンク修理用のパッチで代用できるので扱っていないとの返答。 さっそく試してみたら、まずまずの結果でした。