

人生を輝かせる山登りのススメ(第69回)

ファーストエイドキットの内容を見直そう

2021.02.19

新型コロナウイルスの感染拡大に伴って、大勢のグループ登山は影を潜め、単独、または2人など少人数での山行が主流となってきました。見知った少人数での行動は感染リスクを避けつつ身軽に動けることが利点ですが、アクシデントに遭ったとき、仲間の助けを期待しにくくなるのが難点です。そこでしっかり備えておきたいのがファーストエイドキット、つまり救急用具です。登山へ出掛けるときの心構えがグッと違ってきますので、初心者には必要最小限のキットの携行を強くオススメします。登山シーズンが始まる前に、中・上級者も改めて手持ちキットの内容を見直しておきましょう。



少人数での登山が増えている今、ファーストエイドキットの重要性が増している

登山の際に持っておきたいキット内容

ファーストエイドキットは軽微なケガや体調不良などのアクシデントに遭ったとき、自分で対処するために使う用具です。登る山や季節、持病の有無などによって、持つべき物は変わってきますが、ここでは一般的な登山で用意したい物を並べてみました。写真の左上縦列から順に解説します。

