

夏山登山の注意

◇ 熱中症対策 ◇

1. 水分補給

- ・水分補給はのどが渇く前にこまめにとりましょう。
- ・夏場は最低でも2 リットルの水を持ちましょう。
- ・水だけではなく塩分等ミネラル分の補給も大切です。

水の摂取量は個人差がありますが、水だけではなくお茶やスポーツドリンク等の水分と考えてください。また、スポーツドリンクは糖分が多いので、2～4 倍程度に薄めたほうがよいでしょう。

(体に吸収される早さ・・・水>お茶>スポーツドリンク)

喉が渇いていなくても、汗をかいた分はその都度補給するようにしましょう。水は一気に飲むと飽和状態になり放出してしまうので、少しずつ摂取しましょう。

途中、水場がある山でも水が涸れていることもあるので、下山までの分を十分持参しましょう。

水分不足はこむら返り(足がつる)の原因にもなります。

水は飲料として以外にも、体を冷やしたり、怪我をしたときに傷口を洗ったりするのにも役立ちます。

塩分の補給は塩以外にも、梅干等食品からもできます。

2. 十分な睡眠

睡眠不足で強い陽射しの中を歩くと身体が思うように動かなくなります。また熱中症にもなりやすいので、山行の前には十分な睡眠をこころがけましょう。

3. 当日の体調不良

体調の異常を感じたら早目にリーダーに伝えましょう。熱射病は自覚症状にあらわれにくいので、参加者も周りの人の様子に注意しましょう。

4. 夏場の衣服

長袖・長ズボンの着用は、直射日光を避け、虫刺されや怪我を防ぎます。ですが、山や季節によっては、体に熱がこもりかえって体調を悪くすることもあります。暑さに対する感じ方は個人差がありますので、本人が快適に歩ける服装がよいでしょう。

脱ぎ着しやすい衣服調整のできる服装がよいです。

5. 夏山の寒さ対策

夏場の登山では熱中症以外にも低体温症対策が必要です。

通常でも平地より10℃前後気温が低くなります。上空に寒気が入ると、さらに気温が下がります。行動中は暑くても休憩中は汗で体が冷えることもあります。天候のよいときでも、防寒を兼ねてレインウェアは必ず持参しましょう。

※熱中症の症状と対処法

	症状	処置
日射病 (軽症)	暑さのため気分が悪くなる。 多量の汗をかく。	直射日光が当たらない風通しのよい涼しい場所に寝かせる。 衣服のベルトやボタンを緩める。
↓	めまい、頭痛、吐き気。	
↓	↓	体が熱い場合:濡れタオルを額や首筋に当て風を送りクーリングさせる。
↓	脈・呼吸が速まる。意識障害。	体が冷たい場合:シェラフや防寒着などで保温する。
↓	↓	
↓	全身けいれん。筋硬直。	
↓	意識を失う。	
(重症) 熱射病	↓ ×呼吸停止。心臓停止×	意識がはっきりしている場合:スポーツドリンクや塩水を飲ませる。 意識障害がある場合:医療機関へ迅速に搬送する。

※ 予防法

<p>日常生活において注意すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日ごろから暑さに慣れるようにする。(クーラー漬けにならない) ・睡眠不足・過労・深酒を避ける。 <p>登山の際注意すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・吸汗・速乾性のある衣類を着用し、袖口や足首・首周りの風通しをよくする。 ・帽子をかぶり、直射日光に当たらないようにする。 ・暑いときは濡れタオルなどを首に巻き冷やす。 ・衣類はこまめに着脱し体温調整をする。 ・電解質を含むスポーツドリンクなどを少量ずつ飲む。 ・適当な休憩を取る。
--

※ 「こむら返り」を起こしたときの対処法

<p>つった筋の作用方向の反対側に関節をゆっくり動かす。ふくらはぎの場合は、足先を持って膝側に足首をゆっくり曲げる。足裏の場合は、親指で押す。</p> <p>↓</p> <p>発作がおさまったら筋肉をやさしく揉みほぐし血流をよくしてやる。</p> <p>↓</p> <p>その後十分な休憩をとること。</p>
--

※予防法

<ul style="list-style-type: none"> ・日ごろから筋持久力を高めるトレーニングをしておく。 ・登山前の準備運動で筋肉をほぐしておく。 ・登山中は、スポーツドリンクなどを飲んで水分や電解質を補給する。
--

※補足

漢方薬の芍薬甘草湯(漢方 68 番)は、筋肉のけいれんや痛みを鎮める効果があり便利ですが、必ず医師の処方の方に服用しましょう。