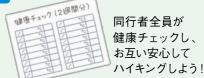
登山計画に「新型コロナ感染症対策」を盛り込み、仲間と取り組もう





自家用車利用時は、 乗車定員の 約半数が目安

登山届を出し 記録を残しましょう



感染防止3点セットを忘れず

密閉袋に入れて 持ち帰ろう。







消毒液



他の方と**距離**を



マスク

(+収納袋)

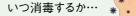


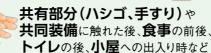
食事は個食で楽しもう!



お鍋などの共同料理を控え、 共同のお湯を活用した 個食にしよう。

手指の消毒を徹底





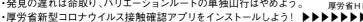
下山後も体調管理をしよう

下山後2週間以内に 体調の変化があった場は 速やかに医療機関へ相談し、 同行した仲間にも連絡を。



楽しい山が医療崩壊の一因とならぬよう。 安全登山の実践を!

- ・まずは難易度を落とし、十分な下調べと、無理のない計画を立てよう。
- ・発見の遅れは命取り、バリエーションルートの単独山行はやめよう。





最新情報はこちらから www.montbell.jp

株式会社 モンベル (型) 0088-22-0031 口標 06-6536-5740





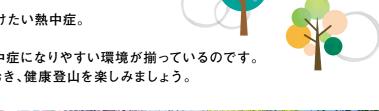
-般社団法人 大阪府山岳連盟発行 http://sangaku-osaka.com/

令和3年夏号 2021年7月22日発行 ▼537-0014 大阪市東成区大今里西2-5-12 TEL 06-6973-3675 FAX 06-7504-4214 yamaosaka@hera.eonet.ne.jp

熱中症に気をつけて楽しむ『健康登山』 登る前に知っておこう熱中症のこと

暑い夏や残暑の厳しい初秋に、誰もが気をつけたい熱中症。 「今まで、かかったことがないから大丈夫!?」。

いえいえ、そんなことはありません。山歩きは熱中症になりやすい環境が揃っているのです。 山に登る前に、その予防と対策について知っておき、健康登山を楽しみましょう。



熱中症とは、高温多湿な環境によっ て体温調節機能がうまく働かなくな り、体内に熱がこもった状態を指しま す (厚労省 HP)。 それによってめま いや失神、手足の運動障害、嘔吐な どを引き起こし、場合によっては死に 至ることもあります。

さて熱中症にならないためには、 脱水症の予防が重要です。山登りで は脱水状態の条件が幾つも揃ってい るからです。身体を動かし続けること で多くの汗を流したり、いつもより荒 い呼吸で失われる水分が増えると いった生理的な理由。また、トイレ の回数を減らすために水分摂取を控 えがちにしたり、荷物を軽くするため に余分に水を持たないという意識的 な理由など、知らない間に身体の水 分が失われ、水分を補給する量や機 会も減りがちになってしまいます。



強い日差しの下で流れる心地よい汗。でも、多くの水分が体内から失われています。

山で脱水が起こりやすい つの理由(※)

汗をかきやすい

汚すまい この道 この山 この自然

- 2 呼吸で失われる水分が多い
- 3 トイレ回数を減らすために水分摂取を控える
- 4 携行する水を減らして荷物を軽くする
- 5 こまめな水分補給を怠る

山で熱中症になると、転倒や滑落などによるケガや、 道迷いなどの遭難を引き起こす危険性が増し、救急搬送 が困難なため重症化リスクが高くなります。次ページに、 熱中症予防のポイントをまとめましたので、それを参考に 健康登山を楽しみましょう!



「脱水を防いで熱中症予防」と覚えよう

7つの チェックポイント

登る前に確認、 登山中は体調変化に気をつけて 「健康登山」を楽しみましょう。





強い日差しも、水分補給が強い味方です!

衣類にも一工夫

体温をこもらせない**速乾タイプシャツ**を気温に応じて重ね着したり、**ネッククーラー**などと呼ばれる、水を含ませて首元を冷やす目的のタオルを首に巻いたりして、体温の調整に努めましょう。



どのように工夫しているのか。また、 どのような機能のものがいいか、登山 専門店の店員に相談しアドバイスを求 めるのもいいですね。

登り タン

登る30分前までに タップリ水分補給

登山口に立つ**30分ほど前までに** 350ml ~ 500ml のスポーツドリンクなど吸収 の**早い水分を摂っておき**、まずカラダの水瓶 に水を蓄えておきましょう。



飲んだ水分はすぐには体内に吸収されません。また、運動の直前に水分を摂りすぎると、逆に運動の負担になることもあります。

2

登り始めたらこまめに水分とエネルギー補給

のどが渇いた時はすでに脱水が進行しています。30分おきに200ml~250mlを 目安にこまめに水分補給しましょう。汗で失わ

目安に**こまめに水分補給**しましょう。汗で失われた塩分や、エネルギーとなる糖分補給もお忘れなく。



最低20の水分を持って行きましょう。 スポーツドリンクの苦手な方は塩飴な どで補ったり、経口補水液のパウダー を利用し、その都度真水に溶かして飲 んでもいいですね。エネルギー補給は、 高カロリーのものがオススメです。



計画時にトイレや水場を確認しておく

予め地図で**トイレや水場を確認**し、休憩場所を計画に組み入れておきましょう。



トイレを気にして水分摂取を控えるな んてことにならないよう、予め手を尽く しておきましょう。また、沢などでは顔 を洗ったり、タオルを水に浸して火 照ったカラダを拭いたりすると気持ち 良さそうですね!



熱中症のサインを 見逃さない

「カラダがだるい」「足がつる」「食 欲がない」「異常に身体が火照る」 そのよう なことを感じたら脱水を起こしているサインだ と思いましょう。



すぐ日陰に移動し、靴を脱いで足を上に して横になり、カラダを冷やします。タ オルを真水などで濡らして身体や手足 を拭き、そのタオルを扇いで風を送るな どをすれば効果的です。水分補給もお 忘れなく。回復しない、また意識が曖昧 な場合はすぐに救助要請しましょう。



登山後も脱水対策(※)

登山後の身体も脱水気味です。老 廃物がカラダにたまっていますから、500ml以 上の水分と塩分の補給をして洗い流しましょう。



脱水は翌日に影響します。その日の脱水は、その日のうちに改善しておきました。



万一、山中で立ち行かなくなった、ご家族や知人が山から帰ってこない、そんな時は救助要請を出し救援を待ちましょう。その際、遭難場所が不明でも、どこを歩く予定だったのかがわかれば範囲を絞って捜索し、早期救助につなげることができます。



大阪では登山届の提出義務はありませ んが、山アプリなどに計画を残すこと や、ご家族など身近な方に「行先とルート、所持品」などを知らせておきましょ う。イザという時に、頼りになる「絆」が 登山届です。

金剛山では、富田林市消防本部はじめ千早赤阪村消防団の方が、1回の 救助に最大80人もの体制で登山者の救援活動を行っています。無理な 行動を慎むのはもちろん、備えを万全にして安全に登山を楽しみたいもの ですね!

まず冷静になりましょう。 すぐ救助に向いますので 「場所の特徴、目印」、 場所がわからないときは 「通過したルート」 などをお伝えください。

イザという時は 119番、110番^



○監修/江村俊也先生:医師、日本登山医学会会員、日本山岳会関西支部会員 ○引用(※)・参考/「山で脱水が起こりやすい5つの理由」「登山後も脱水対策」など (「かくれ脱水JORNAL」HPより https://www.kakuredassui.jp/stop/step/work out/workout05) ○参考/厚生労働省HP ○取材/佐伯典昭(大阪府山岳連盟) ○問合せ/大阪府山岳連盟「山岳おおさか」宛:yamaosaka@hera.eonet.ne.jp



sangaku-osaka.com/ いまた技術の向上を図ったりできるメンバー制だり、また技術の向上を図ったりできるメンバー制に入っていなくても、個人でも大阪府山岳連盟の各に入っていなくても、個人でも大阪府山岳連盟の各に入っていなくでも、個人でも大阪府山岳連盟の各に入っていなくでも、個人でも大阪府山岳連盟の各に入っていなくでも、個人でも大阪府山岳連盟の各に入っていなくでも、

