

「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！

4 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。

1 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

のどが渴いた時はすでに**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2ℓ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。



この夏から初秋にかけて、
感染症予防とともに熱中症にも気をつけて
「健康登山」を楽しみましょう！

5 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**だと思しましょう。

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。

6 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ょう。

3 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！

7 「登山届」は 家族との絆

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番へ**



○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JOURNAL**」HPより <https://www.kakuredassui.jp/stop/step/workout/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

事前
申込制

ダイヤモンドトレール開設50周年記念大会
第47回 大阪府チャレンジ登山大会

秋のチャレンジ!
**ダイヤモンド
トレール**

2021年11月14日(日) 雨天決行

詳しくは、HP・Eメールで… <http://sangaku-osaka.com/> yamaosaka@hera.eonet.ne.jp

山岳会に入っていないなくても個人でも大阪府山岳連盟の各事業やパソナル山行に参加でき、仲間を増やしたり、基礎を学んだり、また技術の向上を図りたりできるメンバー制度です。詳しくはHPをご覧ください。
<http://sangaku-osaka.com/>

登山用品専門店
ロッジ

ハイキング用品から本格登山・クライミング用品まで、最新の山登り道具をたくさん揃えています。経験豊富なスタッフ一同、100%接客をモットーに皆様のご来店を心よりお待ちしております。

夏山シーズン到来!
新商品続々入荷中!!

大阪店 TEL 06-6341-5578
大阪市北区梅田1-2-2 大阪駅前第2ビル 1F

京都店 TEL 075-222-0363
京都市中京区御池通高倉西次高宮町200
千代田生命御池ビル1階

営業時間 11:00～20:00

ロッジオフィシャル <https://www.e-lodge.jp/> URL＝QR
ロッジプレミアムショップ
楽天 <https://www.rakuten.co.jp/e-lodge-2>
Yahoo <https://store.shopping.yahoo.co.jp/lodge-premiumshop/>
ブログ <http://blog.goo.ne.jp/lodge4>
検索エンジンで「ロッジ」を検索してください。