

昨今の異常気象の影響で夏場の例会中におけるトラブルが多発しています。

登山における熱中症対策

夏場において体調不良で下山する会員が 2015 年頃から増加し、原因は熱中症と思われることから月例集会で毎年専門家をお願いして、注意と対策の学習を実施しています。

熱中症対策の説明の前に「Q&A」2 題を確認しておきましょう。

Qそもそも山歩きは脱水症になりやすいと言われていますが、なぜでしょう？

- A**
- ①身体に強い負担がかかり、知らない間に多く汗をかくため。
 - ②呼吸が荒くなり、息から水分が出ていきやすい。
 - ③トイレの回数を意識して水分摂取を控えるため。
 - ④荷物を軽くするため携帯する水分を減らすため。

Q高齢になるほど熱中症にかかりやすいと言われているのは、なぜでしょう？

- A**
- ①体温調整の機能が鈍り、暑いと感じにくくなる。
 - ②発汗量が少なくなり、体内の熱を逃がしにくくなっている。
 - ③体内の水分量が減少する。
 - ④咽喉の渇きを感じにくくなる。

<熱中症って何？>

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどくなると痙攣や意識の喪失など様々な障害を起こす症状のこと。

<熱中症のサイン>

めまい、頭痛、吐き気、手足がつる、倦怠感、脱力感が出る。

<脱水の発見方法>

- ①握手してみる→手が冷たければ注意
- ②舌を見せてもらう→乾いていたら注意
- ③皮膚をつまんでみる→元に戻るまでに 3 秒以上かかると注意。

④親指の爪の先を押してみる→赤みが戻るの
が遅ければ注意。

⑤脇の下を確認する→乾いていたら注意

＜脱水を事前に見つけるサイン＞

いつもより尿が少ない、ペースが落ちて集
団から遅れる、食欲がない、イライラする。

＜予防のポイント＞

帽子の着用、衣類の着脱で体温調節（袖ま
くり、シャツのボタンをはずす）、食べ物から
糖質をしっかり補給、日焼け止めの活用、水
分と塩分補給。

＜水分補給の基本と留意点＞

前日の飲酒は控える、山行スタート時にも
補給、休憩の都度補給、脱水症対策には水分
と塩分の補給が必要ですがスポーツドリンク
だけでは塩分過多になってしまうため注意、
脱水時身体を冷やすため真水も必要。

＜山での脱水症の対処＞

「意識がある場合」

涼しい環境への避難、脱衣と冷却、(衣類を
緩めザックなどに足を乗せ横になる、皮膚に
水をかけタオル・ウチワなどで扇ぐ、氷嚢を
首・両脇・太股の付け根に当てる)、水分・塩
分・糖質が入った飲物を10以上ゆっくり飲む
(OS1などの経口補水液)、落ち着いたら付添
者2名をつけて下山をする。

「意識がない場合」

119番に救助要請をする(安全カード裏面
を参考に対応)、涼しい環境への避難、脱衣と
冷却(意識がある場合の対応と同じ)、脈が触
れない場合は心臓マッサージを行う。

＜パーティの対応＞

すぐに回復すればよいが、時間がかかりそ
うであれば別動隊を組織してSLや2～3人
を残し本隊は本来の行動を再開する、CLは慌
てないで参加者に協力要請をする、別動隊と
の連絡を密にする、状況によっては本隊も下
山する。

スズメバチの知識と対応策

会ではスズメバチの講習を2005年から毎年開催してきました。

最近では被害も減少していますが、野外では一番気をつけ
なければいけない害虫です(害虫で年間の死亡が一番多いのがスズメバチです)。

＜スズメバチの種類＞

スズメバチはハチ目・スズメバチ科・スズ
メバチ亜科に属し関東地方以西に8種類が生
息する。普段山で出会い被害にあうのは大型
のオオスズメバチ、中型の黄色スズメバチ、
小型の黒スズメバチの3種類である

＜オオスズメバチ＞

体長3.5～4.0cm、世界最大級、毒性も強い。
地中や木の洞穴などに巣をつくる5～6月。

餌は毛虫、7月になるとセミ・バッタ・クモ
などの甲殻類、秋になってこれらの獲物が減
ると他のハチの巣を襲い成虫を全滅させ幼虫
を奪う。巣は道端の石の陰や、木の根っこな
どに作ることもあり山行時は気をつける。

＜キイロスズメバチ＞

体長2.0～2.5cm、1巣の個体数は圧倒的に
多い。家の軒や山中では岩棚の下、木の洞、
石垣の穴などに巣をつくる。毒液はオオスズ

メバチに次ぐ量を持ち極めて機敏に動く、9月になるとオオスズメバチの襲来を恐れ神経質になり常に巣の周りには監視のハチが飛び回る。山行で先頭のリーダーはハチの巣の有無、ハチの動静に気をつける。リーダーの役割は重要。

<クロスズメバチ>

体長は 1.2~1.5 cmと小さく主として土中に巣をつくる。攻撃性はあまり強くないが、多くの登山者が足音荒く通ったり、巣の入り口を踏みつけたりストックなどでつつくと一斉に飛び出してきて刺すことが多い。わが会でも、一般の登山者でも被害が圧倒的に多い。

<スズメバチに刺されないためには>

スズメバチは「黒い動くもの」「良い香り」「巣に近づくもの」に敏感な特性がある。帽子をかぶり、肌は白っぽい衣服で覆う、タオルを首に巻くのもよい。香水・化粧品・ヘアトニックなど香りのするものは避ける。スズメバチの動向に気を配り、ハチの巣を早く発見、静かに立ち去るか回り道をする。あまり人の入らないコースは特に注意。木をゆする、根本を踏む・蹴るのは注意。ストックで笹藪の下、木の洞、石垣の穴などを突つかない。

<スズメバチを発見したら>

静かにする。騒がない。手を振ったり、大声で追い払おうとしない。ハチを興奮させては危険。スプレー式殺虫剤(ピレスロイド含)はハチの接近を防ぎ、駆除するのに有効(リーダーは必携)。虫よけスプレーはハチに対して効果がない。

<スズメバチが近寄ってきたら>

餌探しなど通常の場合は刺すことはない、急に動いたりしないでそっとしているとハチは通りすぎる。威嚇音を発するなど警戒しているハチに出会ったら、巣が近くにあると思

ってよい。立ち止まり、目を細め顔を下向き加減にしてそっと静かに後退する。秋口にクヌギ・コナラなどの樹液を吸うためにオオスズメバチが群がっている場合は、様子を見て、遠巻きにして静かに通り過ぎれば大丈夫です。下見時にチェックし、コース変更が必要な場合がある。

<刺されたらどうする>

刺されると激痛がして赤くなり腫れがひどくなる。早く現場から安全な場所へ移動する。ハチ毒は水に溶けやすく、まず水で洗い流す。ポイズンリムーバーで毒液を吸い出す。抗ヒスタミン剤を塗る。患部を冷やす。早く病院に行き受診する。

<アナフィラキシーショック>

初めてハチにさされてもアレルギー反応は起こらない。一度ハチに刺されると抗体が出来る。2回目以降に刺されるとアレルギー反応が起り易い。全身にかゆみ、だるい、息苦しい、のどや口が圧迫されたりしびれたりする、腹痛・下痢・吐き気・頭痛などの症状が出る。呼吸困難など生命に危険が生じることがある。救急車を即要請し手当をすることが必要。

<リーダーの必需品>

リーダーは、水・ポイズンリムーバー・抗ヒスタミン剤・スプレー式殺虫剤などを持っておく。ポイズンリムーバーは一度使用したら、他の人には使用しないでその方に渡して下さい。貰った方は新しいのを買ってリーダーに返して下さい。リーダーは下見や例会中にハチの巣を見つけたり、飛んでいる場所があれば、例会報告書に記載をして、同時に各班長に連絡し情報を共有しましょう。