

{熱中症} に注意（登山における熱中症対策）

安全対策委員会・山行部

近年、夏場の例会において熱中症と思われる体調不良で途中下山するトラブルが増加しています。

1. 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、このことです。そもそも、高齢者の山歩きは、熱中症にかかりやすいといわれていますので注意しましょう。

2. 熱中症のサイン

熱中症の一般的な症状は、体温が上昇し、めまい、頭痛、吐き気、手足の攣り、倦怠感、ひどくなると痙攣や意識の喪失などの症状が出ます。いつもより、尿が少ない、遅れる。食欲がない、イライラすると感じたら、初期的な脱水症状です。水分・塩分を摂取し、注意しましょう。

3. 熱中症の予防と水分補給のポイント

- ① 帽子の着用、衣類の調整で体温調節（袖まくり、シャツのボタンをはずす）しましょう。
- ② 水分補給は、スタート前、休憩の都度、多めに補給しましょう。通常、糖分、塩分が入ったスポーツドリンクをやや薄めにして摂取するのが好ましいとされます。
- ③ 昨年の事例で、ポットボトル1本のみで例会に参加し熱中症と思われるトラブルになった事例が複数ありました。夏場は、多めに水分を持参してください。（1～2ℓ）

4. 同行者が熱中症になった場合の対応（裏面も参照ください）

- ① 参加者は先ず、体調が悪い場合は無理して例会に参加しないでください。また、例会中体調不良になりましたら、ためらわずリーダーに申し出てください。
- ② 熱中症の症状が認められた場合、体の冷却、水分・塩分の補給に努めましょう。
- ③ 涼しい場所に移し、衣服を緩め、皮膚に水をかけ、扇子などで扇いでください。
- ④ 冷たい飲み物や保冷剤があれば、首・脇・太股の付け根を冷やすのが有効です。
- ⑤ 意識が明瞭でない場合は、ためらわず救急要請してください。

5. パーティーとしての対応

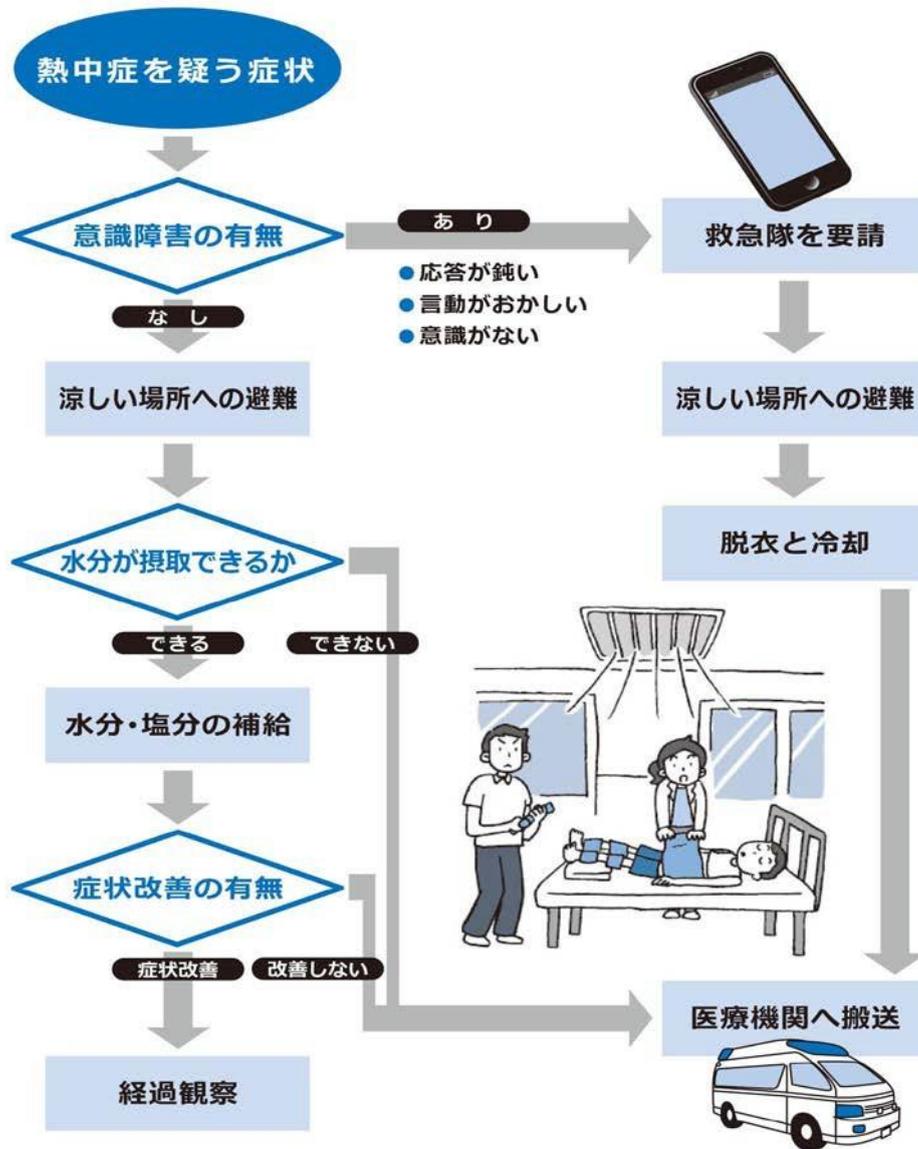
- ① リーダーは、一人で慌てず、周りの経験者に助言を求めてください。CLが別行動の場合、SLは速やかにCLに連絡を取るよう努めてください。
- ② 回復に時間がかかりそうな場合、別動隊を組織してSLや2～3人を残し、本隊は本来の行動を再開するようにして下さい。

6. 夏場に向けた例会計画と実施について

- ① 6月～9月、例会計画の距離・時間は、通常の80%程度の距離・時間でも可とします。早朝ハイクなど、日中の暑さを避ける例会も積極的に計画下さい。
- ② 実施日の予想気温により、CLは例会の中止やコース変更も検討ください。（中止の場合は班長に報告してください）
- ② 例会時は、ゆっくりとした歩速、多めの休憩、早めの水分・塩分の摂取に注意ください。

CHECK

熱中症になってしまったら



熱中症警戒アラートの運用開始について

環境省・気象庁による熱中症警戒アラートが、4月28日より、全国で運用が開始されました。これは、暑さ指数 WBGT (※) が33.0を超えると予想される場合に発表され、熱中症を予防する行動を促すものです。

※暑さ指数 (WBGT)

熱中症の原因となりやすい「気温」、「湿度」、「日射・輻射など周辺の熱環境」の3つの要素をもとに算出される指標で、現在、国際的に利用されています。ちなみに、神戸市では、昨年度、暑さ指数33以上はなし、32は2日、31は19日でした。