

夏場の山行は他の季節に比較して大型山行が多くなります。暑さに負けないよう、いつも以上にゆっくり時間を掛けて体力の消耗を防ぎながら登ることになります。当然のことながら適度の水分補給が必要になります。勿論塩分の補給も必要です。

以下、熱中症に関して記述しましたので参考にしてください。

■熱中症にならないために

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことが出来ます。また山に行った時だけではなく、夏場は、普段から心掛けたいポイントを下記に挙げます。

1、体調を整える

睡眠不足、風邪気味、体調の悪い時、二日酔いなど登山や外出は控えましょう。

2、服装に注意

通気性のよい服装、帽子着用が必須です。濡らしたタオルや冷え冷えタオルも効果的ですから持ち歩きましょう。

3、こまめに水分補給

「喉が渴いた」と感じた時は既にかかなりの水分不足になっていると思ってください。定期的に少しずつ水分補給をします。特に登山中は汗と一緒に塩分も失われるので意識的に塩分の補給が必要です。スポーツドリンクも効果的です。

4、年齢も考慮にいれて

体力が衰え始めた高齢者は熱中症になりやすいです。山に登れるから若いとは思わず、自分の年齢を意識して、行動や予防も勇気ある決断です。

■熱中症になってしまったら

熱中症かもしれない？と思ったら、真っ先にしなければならない基本事項を下記に挙げます。

1、体の移動

涼しい日陰や風の通り道へ移動します。稜線上で日陰が無ければ、傘で日よけを作ります。そして衣服を緩めます。

2、体を冷やす

本来ならば氷や冷たい水が必要ですが、山ではありませんので、手持ちの水でタオルを濡らして体を拭きます。更にウチワ（無ければそれに代わるもの・・・牛乳パック、タオル、衣服等）で風を送ります。冷す箇所は3ヶ所（首の前部分、脇の下、足の付け根・・・血管が皮膚に近い場所）

3、水分の補給

水分の他に塩分も補給する必要があります。少しずつ何回かに分けて補給します。

4、熱中症状の判断

冷えた水を飲ませる時は、患者が自分で飲むこと。きちんと飲めれば軽傷で、応急処置が奏功すれば回復して行きます。然し、水をこぼしてしまったりして上手に飲めない場合は、意識障害があると考えられるので、医療機関の受診が必要です。ですのでレスキューを手配しなくてはなりません。

■症状による緊急対処

熱中症には色々な症状があり、症状によって対処方法が違います。

1、筋肉がけいれんしている（熱けいれん）

けいれん部分をマッサージします。また、体の特定部分（例えば脚など）が冷えているようであればその部分もマッサージしましょう。

2、皮膚が青白くなっているが、体温は正常（熱疲労）

足を心臓より高くして、あおむけに寝かせます。水分が摂れるのであれば、薄い食塩水かスポーツドリンクを少量で何回にも分けて補給します。

3、皮膚が赤く、熱っぽい（熱射病）

上半身を高くして、座っているのに近い状態寝かせます。とにかく体を冷却します。首の前部分、脇の下、足の付け根など血管が皮膚に近い所を集中的に冷たい水（出来れば氷が良いが山では無い）を吹っかけ風を送って冷します。但しこの時に注意しなくてはいけないのは、体の表面だけを冷やして震えを起こさせない事です。

4、意識がはっきりしない

反応が鈍い、言動がおかしい、意識がはっきりしない、意識が無い。このような場合にはすぐにレスキューを呼びます。同時に応急処置をしていきます。なお、意識がはっきりしない、もしくは意識が無い場合の水分補給は厳禁です。また、吐いてしまった場合に喉に詰まらせないように体を横向きに寝かせます。

5、症状が回復しても必ず病院へ

回復したつもりでも体内に影響が残っていたり、再発の恐れもあるので、熱中症になったら回復した後でも必ず病院で診てもらいましょう。

■回復後もしばらくは静かに過ごす

熱中症は、回復してしまえば終わりというものではないそうです。一説によると、熱中症になった経験のある人は、熱中症になりやすいとも言われているようです。また、熱中症で体温が高くなると、大腸菌で作られた内毒素が血液中に漏れ出て、体温が正常に戻っても体の抵抗力が弱まるという研究結果もあるそうです。よって熱中症になった後は、病院で受診して大事をとるとともに、しばらくは体をいたわる生活をする必要があります。

■熱中所の経験

1. 気温 35 度、湿度 80%、標高差 300m のアップダウンの道で樹林の無いトレッキングコース 18Km を歩く途中で熱中症になる。

足に痙攣が来た（熱けいれん）。原因は水分補給不足。処置は風のあるところを探して、傘で日よけし、水分補給をして、30 分横になって回復。回復後は歩調をゆっくり歩くも、水不足で苦勞した。7 時間で歩く予定が 9 時間掛かってしまった。長いコースを歩くので水分補給をかなり控えめにしていたこと、所持した水が少なすぎた。

⇒水は多めに持つ。夏は傘は必需品。

2. 気温 35 度、湿度 80%、600m 登って 500m 下る 6Km のトレッキングコース
当初の予定は上記であったが、500m 下ってまだ十分体力があると過信し、次の山へ 500m 登り始めたが、気温の上昇と無風状態で疲労が出て来て、何とか登りきるもフラフラの状態を下り始めた（熱疲労状態）。幸い頂上から 15 分の所に水場があり事なきを得た。ちなみに下りは急斜面を階段で 850m 下った後にアスファルトを 7Km 歩く。

⇒当初計画を変更する時は、安易に変えず、体調、所持している水の量、コースの長さ、気象状況を考えてから次の行動に移す。

3. 気温 30 度、湿度 80%、最初に 600m 登った後は小さなピークのアップダウンの繰り返しで 600m 下るトレッキングコースで 12Km 歩く。

前日に友人と夜遅くまで飲んだ翌日の山行で、最初から息切れが続き、600m 登ったところで気持ちが悪くなる。体が暑く、気持ちが悪い状態。30 分休んで出発するも次のピークで気持ち悪くなり 30 分休憩後、ほぼ正常に戻る。友人が一緒だったので回復のために、かなりの水分を補給して回復する。

⇒前日の飲酒が原因。山は体調を整えて登る事。