

低体温症のワンポイントアドバイス!!

人間のコア温度（体幹部の温度 37℃以上）は人の体温調節機能により保たれています。しかし寒冷下などで調節機能が間の合わなくなりバランスが崩れた場合コア温度が 35℃以下になると様々な弊害が発生します。これが低体温症です。

夏山登山でも事故が多数発生して要注意！！

高齢者（60 歳以上）は体温調節能力が低いので特に注意が必要！！

登山中に寒さで震えたり動作が鈍くなったりする場合は低体温症の前兆です。

低体温症の症状はよろける、判断力が鈍くなる、細かな手の動作ができない、眠くなる。

低体温症の要因には①「濡れ」②「風」③「低温」の3つです。

① 「濡れ対策」

汗による濡れやレインウエアやジャケットによるムシで濡れること。

（通気性のよいレインウエアと吸汗速乾性のある肌着[ポリエステル 100%]を準備する）

- 雨が降ったら面倒臭がらずにレインウエアを着る。
- 暑くなったら面倒臭がらず 1 枚脱ぐ。
- ジッパーの首もと開けたり袖まくりをして熱を逃がす。

② 「風対策」

登山中の風は体力と体温を奪います。風速 1m/秒で体感温度は 1℃下がる。

（登山にはツェルトやテント等、又、ガスコンロがあれば温めることが可能）

- 早めにレインウエア等を着て肌を隠しましょう。
- 濡れた服を着ている場合に風にさらされるとさらに体温を奪います。
- 着替えられる環境なら着替え、着替えられないなら防風だけでもする。

③ 「低温対策」

体は常に熱を作っています。熱を作るのと、熱を逃がさない工夫が低温対策です。

- エネルギーを作る行動食を積極的に食べる。暖かい飲み物で水分補給をする。
- 脱水にならないようにする。脱水状態は熱の生産能力が落ちる。
- 防寒着（行動中に着ない予備着）を用意して、状況に応じて早めに着る。
- 帽子を被って頭から熱を逃がさない。
- 疲労しないように歩くペースを調節する。汗をあまりかかず体は適度に暖かく鼻呼吸できる程度がベストで、疲労し過ぎると熱の生産能力が落ちる。
- 緊急時にはレスキューシートを使う。

以上