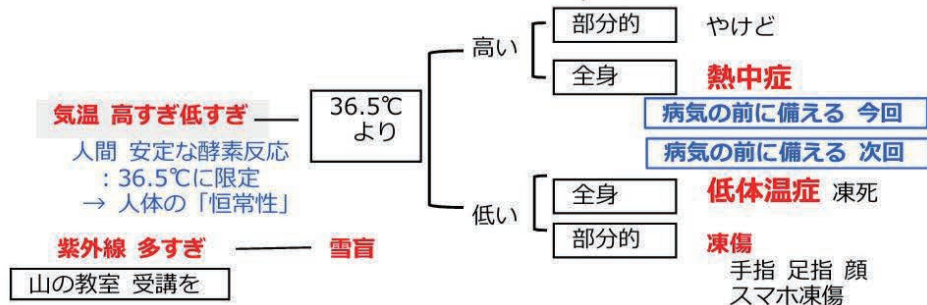


夏山の事故防止：熱中症と低体温症：実技もかねて

OWCC 中川和道 20250724

1. 熱中症+低体温症 統一的にとらえる試み進行中 by 中川



- ・低体温症：「医者の分類表」が役に立つ。36℃が私たちの0度。これで判断しよう。
震えがくる練習、鳥肌をたてる練習をしておこう。声をあげられる訓練を。会を。
- ・熱中症：「医者の分類表」は実践に役立たず 1度では手遅れ 0度で対処必須

2. 熱中症を防ぐ

OWAF の伝統を大切に守りましょう うまい水を飲むな(川原校長→高橋理事長)

0 度	水がうまい 気分が悪くなりそう	この時を逃さずリーダーに申告を		
	症 状	重症度	治 療	臨床症状 からの分類
I 度 (応急処置と 見守り)	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗 筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り) 意識障害を認めない(JCS=0)		通常は現場で対応可能 →冷所での安静、体表冷却、 経口的に水分とNaの補給	熱けいれん 熱失神
II 度 (医療機関へ)	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下 (JCS≦1)		医療機関での診察が必要 →体温管理、安静、十分な 水分とNaの補給(経口摂取が 困難なときには点滴にて)	熱疲労
III 度 (入院加療)	下記の3つのうちいずれかを含む (C) 中枢神経症状(意識障害 JCS≧2、小脳症状、痙攣発作) (H/K) 肝・腎機能障害(入院経過 観察、入院加療が必要な程度の 肝または腎障害) (D) 血液凝固異常(急性期DIC 診断基準(日本救急医学会)にて DICと診断)→III度の中でも重症型		入院加療(場合により集中治療) が必要 →体温管理(体表冷却に加え 体内冷却、血管内冷却などを 追加) 呼吸、循環管理 DIC治療	熱射病
				I度の症状が徐々に 改善している 場合のみ、 現場の応急処置と 見守りでOK
				II度の症状が 出現したり、 I度に改善が 見られない場合、 すぐ病院へ搬送する。 (周囲の人が判断)
				医療機関での 専門的治療を 必要とする

体調の管理は究極の個人情報です

リーダーが気づいてくれる→甘いです

他人が気づけるのは、かなりの悪化。パーティーの山行は 中止、救助です

「私は今、やられかけています、危ないです」と大声で叫びましょう。何度も。

叫べるようになる：自立したメンバーの証です。

叫べるようになるには？

山の教室 受講を

熱中症の自覚訓練をしましょう 家族に 事前に 救助要請をしてから

夏 熱い風呂あがり：足の屈伸 100 回

熱中症注意報が出た：長シャツ長ズボンでジョギング 10 分間 汗をかく練習

⇒「これは来る！」をつかむ 倦怠感 吐き気 自律神経異常(脈 冷や汗)

中川の体験では：がまん強いこと：良くない 早く叫びましょう

低体温症の自覚訓練をしましょう 家族に 事前に 救助要請をしてから

夏、水シャワー →大型扇風機 5分！歯の根があわないがたがた震え！ 叫べ！

冬：中川、冬山に備え、10 月から冷水シャワー とりはだを立てる練習を始めます

寒波注意報が出たら、短パンでジョギングを

要注意：疲れすぎると震えがないまま死に至る！（道央労山の仲間）疲れないうちに対処を

実技 ミストうちわ

中川：百丈岩で実践救助しました

水の気化熱=580 カロリー/ g 水の比熱=1 カロリー/ g℃ より圧倒的



霧吹き：100 均で頭だけ
水：80cc 暖水沢水でも可
・そよ風に負ける細かいミストを風上からまんべんなく
・水滴が垂れる前に烈風であおぎ 気化させる

牛乳パック3枚ほど
振幅 1m烈風であおぐ
まな板 座りマット
燃料としても使用可
川嶋高志さんも推奨

小さいうちわ せんす
風量足りず だめ

実演し、動画を撮影します。

1. 「山の教室」 ぜひ受講を
2. 大阪労山ニュース 2020 年 7 月号
山楽登山の世界 28 熱中症対策

氷だけテルモス



- ・ 100 均で夏だけの長サイズ製氷皿
- ・ 350cc テルモス