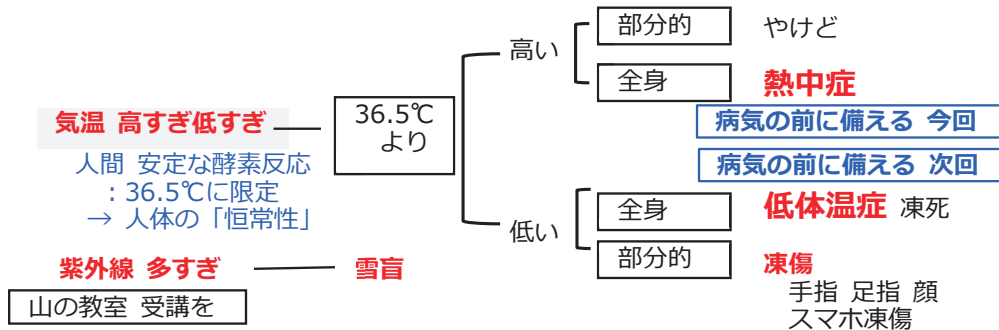


夏山の事故防止：熱中症

OWCC 中川和道 20260723

1. 熱中症+低体温症 統一にとらえる試みをしています 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度の新設を

2. 熱中症を防ぐ

熱中症 0 度：夏山初級登山学校 川原健一校長の価値ある定義 →高橋理事長
「おいしい水を飲むな」：水がおいしいと思ったらすでに**熱中症 0 度**だ
医者 熱中症Ⅰ度 めまい 大汗 こむら返り→山行中止して 冷やす 飲水
熱中症Ⅱ度 おう吐 虚脱 病院へ
熱中症Ⅲ度 肝機能障害 緊急入院

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)

体調の管理は究極の個人情報です 自己責任です

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、かなりの悪化後。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。

叫べるようになるとは：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：がまん強いことは 良くない 早く叫びましょう

実技 ①「霧吹きミスト+うちわ」作戦

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℃ より圧倒的に大きい



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

水：80cc 暖水沢水でも可 霧吹き：100 均で頭だけ
・そよ風に負ける細かいミストを風上からまんべんなく吹く
・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枚ほどをうちわに 烈風を



②「氷だけテルモス」作戦



・100 均で夏だけの長サイズ製氷皿
・1 回分の水を入れ 0℃で飲み干す
・350cc テルモスで 10 時間もつ



1. 「山の教室」 有料です 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

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 山の教室 受講を

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