

<https://www.kakuredassui.jp>



山は、そこに立ち入るだけでも平地とは異なる脱水になりやすい環境。放置すると脱水・熱中症につながるだけでなく、「かくれ脱水」状態が思わぬ山岳事故を引き起こすこともあります。山岳医療の立場から、登山やトレッキング時の脱水症の予防と対策について、教えて！「かくれ脱水」委員会の大城和恵委員に、その注意点や脱水対策について聞きました。

大城和恵

教えて！「かくれ脱水」委員会 委員
北海道大野記念病院 医学博士
国際山岳医

2010年9月 国際山岳医 UK Diploma in Mountain Medicine (UIAA (国際山岳連盟) / ICAR (国際山岳救助協会) / ISMM (国際登山医学会) 認定) 日本人初の資格取得。同年5月 日本登山医学会認定山岳医研修会実行委員兼講師に就任。同年12月 心臓血管センター北海道大野病院・附属駅前クリニックにて登山者外来開始。2011年北海道警察山岳救助アドバイザー医師に就任。ほかに、Wilderness Medical Society member、日本登山医学会評議委員、日本登山医学会認定山岳医判定委員、日本登山医学会 First Aid in Mountain Rescue 委員長、日本循環器学会認定内科専門医、日本内科学会認定内科専門医、日本リウマチ学会認定専門、日本心臓リハビリテーション学会認定指導士、日本医師会認定産業医



<https://www.kakuredassui.jp/stop/step/workout/workout05>

山で脱水が起こりやすい5つの理由

- 汗をかきやすい
- 呼吸で失われる水分が多い
- トイレ回数を減らすために水分摂取を控える
- 携行する水を減らして荷物を軽くする
- こまめな水分補給を怠る

山での「かくれ脱水」を見つける6つのサイン

- 何となくカラダがだるい
 - 足がつる
 - 食欲がない
 - ペースが落ちて集団から遅れ始める
 - いつもよりも尿が少ない
 - イライラする
- リーダーがメンバーの様子を確認しよう
 - 体調の異常を感じたら早目にリーダーに伝えましょう。
 - 熱射病は自覚症状にあらわれにくいので、参加者も周りの人の様子に注意しましょう。

脱水症予防の9つのポイント

- 登山前に 500ml ほどの水分を飲む
- 最低 2 ℓ の水分を携行する
- 30 分おきに 200～250ml の水分を補給する
- 25 分動いたら、5 分の休憩
- 午前 10 時から午後 2 時行動を控える
- コース上の水場を事前に確認しておく
- リーダーが早めにトイレタイムを取る
- 食べ物から糖質をしっかり補給する
- 余計な汗をかかないように服の着脱を工夫

- 喉が渇く前にこまめに少しずつ水分補給
- 水だけではなく塩分も補給をする。
- 休憩は時間を決めて、疲れる前に
- 行動食で栄養補給も忘れずに
- 服の着脱で体温調整をしよう
- 吸汗速乾素材でムレを減らそう
- 帽子を被って直射日光をさけよう
- 休憩は日陰で快適に

山での脱水症の対処

【意識がある場合】

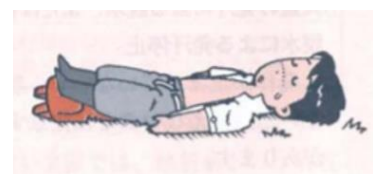
- 水分、塩分、糖質が入った飲み物を 1 ℓ 以上飲む
☆ 下記 経口補水液 OS-1 など
- 日差しを避け、涼しい場所に移動
- ザックなどに足を乗せ、横になって安静に
- 手足に水をかけて扇ぐ
- 経過を観察する



【意識がない場合】

- 警察に救助を要請する
- 日差しを避け、涼しい場所に移動
- ザックなどに足を乗せ、横になって安静に
- 手足に水をかけて扇ぐ
- 経過を観察する
- 脈が触れない場合、心臓マッサージを行う

太い血管が通っているわきの下
や脚の付け根部、首などにぬれ
タオルを当てて冷やします。



経口補水液 OS-1

◆どんな時に飲めばよいですか？

過度の発汗を原因とした脱水症 脱水を伴う熱中症の軽度から中等度の脱水症の時に飲みください。脱水症の回復後も、水・電解質の補給、維持にもご利用いただけます。

◆スポーツドリンクとは何が違いますか？

経口補水液オーエスワンは、脱水症のための食事療法（経口補水療法）に用いる経口補水液です。

スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、また水と電解質の吸収を速めるために、スポーツドリンクと比べて糖濃度は低い組成となっています。日常生活における水・電解質補給であればスポーツドリンクでも十分ですが、軽度から中等度の脱水症には経口補水液オーエスワンが適しています。

熱中症・日射病・熱射病の違い

高温の場所でおこる、熱による障害を総称して熱中症。暑さで体温のコントロールができなくなり、熱が体内にこもってしまった状態です。

強い直射日光での場合は日射病

閉め切った部屋や車の中など、高温でおければ熱射病