

## NHK山カフェ「国際山岳医の夏山ガイド」2021.7. 31

2020年7月31日「国際山岳医の夏山ガイド」夏山シーズン到来！ということで、今回は、日本で初めて国際山岳医という資格を取得し、北海道大野記念病院で「登山外来」を担当している、大城和恵さんに「夏山で気を付けるべき体のこと」について、教えていただきました。

『とにかく、脱水と熱中症にならないようにすること！』と、大城さん。脱水症状になると、疲労が蓄積することで起こる疲労遭難、また、心臓病になるリスクが高くなるため、まずはしっかりと水分補給をすることの大切さを教えていただきました。

ポイントは2点。

①登山前に「暑さ指数」を確認。

- ・28度（指数）の場合は、暑い時間を避けるなど要注意
- ・30度（指数）の場合は、登山は中止したほうが良い

②水分補給のしかた

- ・登山前に500mlくらいを飲み、内臓をうるおし尿として出す。
- ・行動中は、30分おきくらいに200mlほど飲む。
- ・登山後も老廃物を尿として排出するほどしっかり飲む。

また、行動中に持って行く飲料水の量については、

【体重×登山時間×5（ml）】

\*60キロの人が5時間登るなら、1500ml、1.5L必要。

\*鹿屋体育大学 山本正嘉教授によるこの式が「目安」とされていますが、暑い場合は、×5（ml）を×6（ml）などに変更しても良いそうです。

症状については、脱水の場合、口の渇きはすぐには生じませんが、まず尿量が減るそうです。

そして、だるさ感じたり、すぐにばてるようでしたら脱水の症状の可能性が高く、飲んでも飲んでも喉が乾くのは、すでに脱水の状態になっているそうです。

熱中症であれば、さらに、「体熱感」「ふらつき」「めまい」など…。重症になれば、意識障害も発生します。

熱中症になると非常に体力を消耗するので、中等症でも、自力下山が難しくなりますのでその前の段階での対処がとても重要です。

では、エベレストの登頂経験もある大城さんはどうしているのでしょうか？

水に溶かすと経口補水液となる“粉末状”のものを、飲むそうです。水は傷口を洗ったり、お湯にしたりと山では汎用性が高いですから、ナイスアイデアですね！

脱水・熱中症は、予防ができる症状ですので、夏山登山では、しっかりと水分の計画も立てましょう！