

参加者へのメッセージ

-身体の安全に関わる装備に関して-

Oxfam Trailwalker Tohoku 2017に参加される皆さま

もうすぐスタートまで1か月となりますが、準備は進んでいらっしゃいますでしょうか。Oxfam Trailwalkerが安達太良山で開催されるようになってから、毎年ルート上のトレイルに入って参加チームの様子を撮影してきました。

こ晴天で暑い日、雨天で寒い日もあり、日中と夜間でも大きく気温が異なる日もあり、そのような状況も踏まえて、身体の安全に関わる装備に関して幾つか記載いたしました。

もちろん、他にも色々と重要なことはあるのですが、これをきっかけにして、準備しているものが必要十分であるか、様々な最悪の事態を想定して、今一度チェックする機会としてください。

夜間も含めて山域に足を踏み入れるイベントのため、場合によっては生死に関わる事態にも陥る可能性はありますので、自分のこと、チームメンバーのこと、そして近くを歩く他のチームのことも考えるくらいの広い視点で装備を考えていただければと思います。

当日晴れば、安達太良山の頂上近くでは別の惑星に来たかのような風景を目にすることができま
すので、お楽しみに！

細かい話ですが気をつけなければならないポイント(1)

Point 1

「ポイズンリムーバー」の使いまわしはしない

DO NOT reuse the poison remover among multiple people

Risk of blood-borne infection

ブヨや蜂に刺された時に使用する「ポイズンリムーバー」。

毒を抜く際に、血液も混じって抜けるため、本人が何回も使用するのには構いませんが他人(チームメンバー)が使ったものを、自分も使用するのには、**血液感染の危険性**があるためNGです。

全員が集団で蜂に襲われることを想定すると、基本的には**1人1本は、携行**することをお勧めします。

また、当日急に使用しようとしても、正しい使い方がわからなければ、意味がありません。そのため、事前に購入し一度**使い方をチームメンバーで共有**しておいてください。

昨年もブヨに襲われて、足が腫れ上がってしまっている方も多く見られました。

細かい話ですが気をつけなければならないポイント(1)

Point 1

「ポイズンリムーバー」の使いまわしはしない

DO NOT reuse the poison remover among multiple people

Risk of blood-borne infection



<http://iizukaco.co.jp/product/insectpoisonremover/>



細かい話ですが気をつけなければならないポイント(2)

Point 2

出血を伴う怪我の処置には、「ビニール手袋」を使用する Use PVC (polyvinyl chloride) glove for the medical treatment under bleeding situation

Risk of blood-borne infection

ポイズンリムーバー同様に、血液感染する可能性があることから、本人が処置できないような出血を伴う怪我の処置を他人が行う場合、**血液感染のリスク**を回避するために必ずビニール手袋をして対応するようにしてください。

ビニール手袋は、薬局で医療用や介護用手袋などの用途で、10枚単位くらいで販売されていますので、少なくとも**チーム装備として準備**しておくことをお勧めします。

また、使い終わった(血液が付着した)手袋は、**チャック付きのビニール袋**に入れるなどして、携行したのちに処理してください。

細かい話ですが気をつけなければならないポイント(2)

Point 2

出血を伴う怪我の処置には、「ビニール手袋」を使用する

Use PVC (polyvinyl chloride) glove for the medical treatment under bleeding situation

Risk of blood-borne infection



細かい話ですが気をつけなければならないポイント(3)

Point 3

体温が下がりきる前に、あたためる

Warm your body before the deep fall of your body temperature

Risk of hypothermia, risk of your life

山の行動の中で、生命の危険に及ぶ事項の1つが「**低体温症**」です。

低体温症になると、どのような症状が出てくるのかは、インターネット検索で調べればいろいろ出てくるので、各チームで事前に確認し、お互いに確認しあえるようにしておいてください。

大切なのは、冷え切る前に、あたためてあげることです。

カイロなどで体表を部分的にあたためても回復しないので、自らの体温の輻射熱を使って**体の中心体温を上げていく**必要があります。

そのため、**エマージェンシーシートを携行**し活用することをお勧めしますが、冷えを感じた初期に効率的に活用できるものとして、エマージェンシーシートで作られた「**SOL サバイバルポンチョ**」がお勧めです。

防水素材ですので、低温症対策だけではなく、雨天の気温が低い時などにも、行動中にもザックの上から着用することを想定して**1人1個携行**しておくことをお勧めします。

細かい話ですが気をつけなければならないポイント(3)

Point 3

体温が下がりきる前に、あたためる

Warm your body before the deep fall of your body temperature

Risk of hypothermia, risk of your life



<http://www.star-corp.co.jp/product/detail100479.html>



SOL(エスオーエル)のサバイバルポンチョは、アウトドアショップや東急ハンズなどで販売しています。商品が欠品している場合も多いので、事前に確認しておくことをお勧めします。インターネット通販でも購入可能です。

細かい話ですが気をつけなければならないポイント(4)

Point 4

アンダーウェアの重要性

Underwear

Risk of hypothermia, risk of your life

山の行動の中で、生命の危険に及ぶ事項の1つが「**低体温症**」です。低体温症になると、どのような症状が出てくるのかは、インターネット検索で調べればいろいろ出てくるので、各チームで事前に確認し、お互いに確認しあえるようにしておいてください。

冷えを感じてから、エマージェンシーシートなどでの対策も重要ですが、**そもそも冷えの原因を絶っておく**ことが、その先にできる大切なことです。

山の行動で起こりうる原因の1つは**ウェアの濡れ**。雨などの外部からと、**自らの発汗**による2つの要因があります。前者は、**防水・透湿性の高いレインウェアを着用**して全身が濡れることを防いでください。

そして見落としがちな後者は、**高機能アンダーウェアによって対策**できます。かいた汗を、できるだけ早く体外へ放出することが目的です。何種類かありますので、特に汗を多くかきやすい方は、アウトドアショップに行って確認してみてください。

細かい話ですが気をつけなければならないポイント(4)

Point 4

アンダーウェアの重要性

Underwear

Risk of hypothermia, risk of your life



<https://www.finetrack.com/products/l1-drylayer/>

アウトドアショップで探すならば、「ファイントラック」というメーカーから多数の商品が出ていますので確認し、その他のメーカーのものはショップ店員の方に聞いていただくと差などがわかるかと思います。

細かい話ですが気をつけなければならないポイント(5)

Point 5

「脱水症」や「熱中症」を事前に防ぐために Prevention of dehydration and heatstroke

Ion (Na⁺, K⁺, Mg²⁺, Ca²⁺, Cl⁻)

低体温症と並んで、行動中に起こりうるリスクとして「脱水症」や「熱中症」があります。それぞれの外的症状や身体に感じる違和感などは、低体温症と同じく、インターネット検索するなどして、事前にチームメンバー間で共有しておいてください。

「足がつる」というのも、脱水が原因の場合もいあるので、以下にご紹介する内容は、運動中に足がつりやすい方も是非試してみてください。

炎天下で活動すると、体内に大量の熱が発生し、熱を発散させるために大量の汗をかき、大量の水分と『電解質(イオン)』が失われます。体内から水分が失われることによって、脱水症や熱中症、体力の衰弱をもたらします。また、**十分な糖質の補充**がなければ、低血糖や中枢性疲労、疲労困憊(こんぱい)をまねくことにもなります。

そのための対策として、**電解質のタブレットを定期的に摂る**ことが効果的です。「水はたくさん飲んでいる」と言っても、水分を体内にキープするための言わばダム役割を果たす電解質が不足していれば、体外に放出するばかりで、意味のある水分補給にならないのです。

細かい話ですが気をつけなければならないポイント(5)
Point 5

「脱水症」や「熱中症」を事前に防ぐために
Prevention of dehydration and heatstroke
Ion (Na⁺, K⁺, Mg²⁺, Ca²⁺, Cl⁻)



<http://www.midori-anzen.jp/supplement/>

アウトドアショップで販売しています。インターネット通販でも購入できるかと思えます。
取り忘れを防ぐために、1時間に1粒摂るとか、休憩するごとに必ず摂るなど、定期的に摂ることをお勧めします。
また、熱中症の症状が出はじめたら、このタブレットをとって、水分をとり、涼しい場所で休息するようにしてください。

細かい話ですが気をつけなければならないポイント(6)

Point 6

「足のマメ」を防ぐために

To protect your feet from blisters

Anti blister skin cream

100キロもの距離を自らの足で進もうとすれば、足の裏や指などにマメができて仕方がありません。マメが破れれば、1歩1歩足を着くごとに痛みを伴います。ゴール後は良い思い出になるかもしれませんが、できることなら少しでもこの苦痛なく終わりたいもの。

そのためには、運動による発汗や雨による足の「濡れ」をできるだけドライな状態にすることが大切です。濡れたソックスを小まめに交換したり、メリノウールのソックスなど登山やトレイルランニング用のソックスを使用することで、マメができるリスクを減らすことができます。

また、皮膚を直接保護するスキンクリームも、効果があります。スタート前に足裏や指、靴ヅレしやすい部分の皮膚に塗りこんでおき、100kmに参加する方は中間の50km地点で、もう一度塗りこむと良いかと思います。

また、足裏だけではなく、擦れて痛くなりそうな部分に塗っておくと効果があります。

細かい話ですが気をつけなければならないポイント(6)
Point 6

「足のマメ」を防ぐために
To protect your feet from blisters
Anti blister skin cream

