

## 「新しい？日常」の登山 コロナと熱中症とともに

OWCC 中川和道 20200615

世界を席卷する「新」自由主義とかいう政治思想が規制緩和の一環として感染症への備えを不要不急とみなして医療資源(保健所・病院の数、感染症対策予算など)を削減した[1]。そのつけが一気に世界を襲い、医療者は特攻隊のごとく危険にさらされ、安全も経済も登山も文化も停止した。

トランプ大統領の声高な発言のとおり「夏になればコロナはおさまる」かと幻想をもったが、そうはいかなかった。巣ごもり後の「新しい？日常」の登山は体力に要注意だ。今年は何と、マスクも加わる。高齢の中川は熱中症を背負って山に登る。低体温症もあわせ、その対策を紹介しよう。

## 1. テルモス

- (1) 水は入れないで氷だけを入れる。水筒を別に用意し、氷のテルモスに150ccの水を加え、氷水をつくってコップに全部取り出し、氷水をゆっくり飲む。テルモスには氷だけを残し、次に備えると長持ちする。
- (2) テルモスの大きさは、5時間行動くらいなら350cc(写真1)、10時間行動には1000ccほどがいいと中川は思う。
- (3) テルモスは年中持参する。夏でもアルプス級の山では、中川は何度も低体温症になった。お盆の滝谷ではうすすら氷が張っていたこともある。冷たい雨と暴風の中で「低体温症のあの震え(下記)」が来たら、テルモスに用意した熱湯をいただく。2009年7月16日トムラウシ大量遭難で同じコースを生還したI豆ハイキングクラブはテルモス持参で備えていたからあの危機を脱したといい、これをヒントにした。



図1.テルモス 350cc

## 2. 霧吹き

- (1) 水が気化(蒸発)するとき奪う熱量Hは1グラム当たり580カロリー。人体の比熱Cは1kg当たり1℃あたり850カロリー[2]だから、 $m=180$ グラムの水を無駄なく使えば、体重 $M=60$ kgの人の体温を、理論的には $T=2$ ℃下げられる( $m \cdot H = m \cdot c \cdot T$ )。実際にはもちろん余裕が必要だ。
- (2) 水は、霧で吹きつけ、うちわ(大きいものが必要)であおぐと無駄がない。タオルで濡らすのは無駄が大きい。今年のはたまたま、コロナウイルス対策にとアルコールが入った霧吹きを持参する方々も多いから、これを活用しよう。中川が100円ショップで買った霧吹きの頭部が写真2だ。コップなどに水を入れ、しっぽを突っ込んでハンドルを操作すればそれで十分。霧がじゃんじゅん出ることをあらかじめ確かめておこう。この頭部のねじはペットボトルにも合う。
- (3) 少量でも水は持参しよう。2リットル全てをスポーツドリンクにしないで、熱中症予防霧吹き用の水200ccくらいは分けておこう。
- (4) 別件だが、登山では目に砂やごみや虫が入ることがある。洗眼水を50ccでもいいから持っておくとよいと泉州労山のH高さんに教わり、アイスクライミングで目に入った泥を洗った経験がある。夏にはこの洗眼水と熱中症予防霧吹き用の水200ccを兼ねて中川は持っている。目を洗うには、ペットボトルのふたに穴をあけたスペアのふたを使う。これもH高さんの直伝だ。



図2.霧吹き

## 3. 熱中症の自己診断：遠慮せずに大声で申告を

熱中症も低体温症も、重症化する前に手当をすれば簡単に復帰できる。重症化する前に自分で大声を発する「私、あぶないです！全員、止まって下さい」と。それには、自分の体調異常を自分が見逃さないことが前提だ。自分の体調初期異常は他人には分からない。頼りは自分だけだ。

真夏に換気扇を止めて湯気で充満した風呂場で、足の屈伸を100回ほどやったら、中川は見事に熱中症になりかけ、これが兆候かと思いついた。また、冬に、風呂上りに体を拭かないまま50cm大扇風機の前に立ったら5分もせずガタガタ震えて低体温症になりかけた。家族に救援体制をお願いし、決して無理をせず、早めに音をあげ、自己責任の前提で、自分の兆候を自分で覚えておくと「私、あぶないです！全員、止まって下さい」と、山で、言えるかも。

文献 [1]朝日新聞5月23日 エマニュエル・トッド

[2]「人体 比熱」でWeb検索。