

登山前の準備



- ・脱水によるリスクって？
熱中症・高原病・低体温症等
- ・事前対策は？
入山前に500mlの水分補給
- ・登山に必要な水分量(目安)は？
体重(kg)×行動時間(h)×5
※ 飲み物を購入出来る山小屋や水場の有無、位置を事前に調べてください
- ・オススメの飲み物は？
汗=水分+塩分
塩分を含んだ経口補水液やスポーツドリンク等

登山中の注意

熱中症

- ・日陰等涼しい場所へ避難して、衣服をゆるめて寝かせる。
- ・露出している手足に水をかけて、体温を下げる。
- ・水分と塩分を補給する。

低体温症

- ・夏山でも風雨にさらされることで低体温となる可能性はある。
- ・小刻みな震えがくる(悪寒)段階のうちに温かい飲み物を飲ませ、濡れた衣類から乾いた衣類に着替えて、温かい場所に移動する。



無事帰宅するまでが登山です

現地の天候や登山道などの情報を入手して、必要な装備品や食料を持ち、携帯電話等の通信手段を確保することで、安全登山に十分注意してください。

