

## 低体温症と服装戦略

人の体温は36度前後だが、寒気にさらされると体温は低下する。寒くて震えるのは、筋肉を痙攣させて熱を発生、体温の低下を妨げようという生理的な反応である。

体温が2度下がって、34度前後になると、脳の働きに異常をきたし、言語の不明瞭など精神活動の低下や倦怠感・脱力感が生じてくる。さらに体温が低下すると、呼吸停止、心停止を招く。夏山でも凍死するというのがこれだ。寒気にさらされて体温が下がり、自分の体温を維持できなくなる症状を、低体温症という。

30年以上も昔の話。ぼくは蒼山会同人という会で活動していた。会では、夏冬問わず笛吹川流域に入り込んでいた。バンバンに冷え込んだある年の冬、流れが完全に凍ったナメラ沢を沢登り界の長老、関本さんとトレースした。破風山の頂きに立ち、青笹尾根を下った。良く晴れていて、すっごく寒かった。調子良く下っていたのだが、指先から痺れてくるような感覚に襲われた。痺れは肘から肩まで上がってきた。

このままじゃ、心臓まで痺れて停まっちゃう、そう思ったぼくは前を歩いている関本さん呼び止め、ザックを下ろし、中からセーターを出して貰い、関本さんの手を借りて着込んだ。ツェルトをかぶり、コンロの火を付け、行動食を口にした。ほっと一息ついた。10分も休むと痺れは癒え、なんでもなくなった。

あれは一体なんだったんだろう。低体温症ではなかったと思う。痺れはあったが、頭脳明晰で倦怠感もなかったし……。天気が良かったとはいえ、薄着のまま行動していたのが敗因、という反省がある。

夏山だといって、クオリティーの高い防寒具を用意しておかないと、悪天候に捕まったとき、低体温症を招きかねない。3000m級の山だから、北海道の山だからといって、いつも寒いわけではないのが困る。こちらの油断を誘うからだ。

7月下旬、ニセコ連峰を縦走した。3日間、雨に降られっぱなしだったが、寒さを感じず、フリースのジャケットを着ることはなかった。こんなに暖かいなら、フリースなんか持ってくるんじゃないか、なんて考えては間違いの因。寒いのが心配で、衣類を沢山持って行ってはザックが重くなるし、タカをくくって防寒具を入れておかないと、低体温症一歩手前なんてことになりかねない。

ぼくの服装戦略を紹介しよう。下着はシャツもパンツも化繊。下着のシャツはTシャツでそのまま行動着になる。朝晩の寒い時間帯には長袖のシャツを着込む。風が冷たかったら、雨具の上着をウインドブレーカー代わりに着る。

防寒具としてフリースのジャケットと、念のため長袖のウールの下着のシャツをザックの中に入れておく。下山して温泉入浴後の着替えのシャツとパンツはもちろん持参。いずれも濡れないように、防水袋に収納しておくことは言うまでもない。