

熱中症にご用心

昨夏の北海道トムラウシ山の事故で、低体温症については知らない人がいなくなった。夏山でも悪天候に見舞われれば、疲労凍死を招きかねない、ということである。しかし、夏は暑いのが当たり前。低体温症を心配する前に、強い日差しや高温への対策を怠ってはなるまい。低体温症の対極に熱中症がある。日射病・熱射病の総称だ。夏山、熱中症にご用心という次第。

ぼくらが修行の時代には、「水を飲むとバテる、水を飲んではいけない」が通説であった。1963年8月、この年の春に入会した昭和山岳会の夏山新人合宿は北アルプス。50分ほど歩くと一本立てる。「一本立てる」とは登山用語で、休憩の意味だ。水を飲むとバテるから、休憩の時に飲ませて貰える水はお猪口一杯分くらい。重いザックも辛いし、急登も辛い、ノドの渇きはさらなる辛さがある。この時は、北アルプスの爽やかな景観に救われたのか、熱中症で体調を崩した者は出なかった。

翌々年の夏、ぼくは新人合宿のチーフリーダーに指名された。入山第一日、風のない蒸し暑い日だった。転付峠に向かう樹林の中の道を黙々と歩いていた時、ぼくの後ろを歩いていた新人女子がバタッと倒れた。熱射病だ。

カンカン照りの日差しの中、長時間歩いていると発汗中枢が麻痺し、汗による体温の放出ができなくなると、頭痛や吐き気、めまいなどの病状が出てくる。体温の放出ができないから、体温が上昇する。これが日射病。すみやかに体温を低下させることが必要で、放置すれば死亡する例もある。

無風、高温多湿の場所で長時間歩きまわり、水を飲まなかったり、水分のみ摂取していると、頭痛・吐き気などの脱水症状が出てくる。これが熱射病だ。血圧が下がっているの、衣服を緩め安静にすること。塩欠乏による脱水症状なので、水だけ飲ませると悪化する。昔から伝わるように梅干しがいい。塩分の補充になり、含まれているクエン酸が疲労素である乳酸を分解してくれる。

日射病対策としては、つばが大きく直射日光をしっかりと遮ってくれる帽子をかぶること。熱射病と共通しているが、まめに水分補給すること、もちろん真水ではダメ。通気性のいい涼しげな服装戦略も大切だ。

この春、中米コスタリカの最高峰、チリポ山3800mに登ってきた。熱帯の山とはいえ、4000mに近い山。暑さより寒さにポイントを置いて衣服を用意した。長袖シャツは冬用、ウールの厚手を一枚。しかし、実際は暑いこととまったく異なる。山頂に立つての下り、熱帯の太陽が容赦なく照り付ける。厚手のシャツは着る気にならないので、半袖のTシャツ一枚、露になっている腕がジリジリ焼き付く。ガマンできない。その時ひらめいて、傘をさした。転付峠道で倒れた女子は、同期の女子会員が付き添って日陰で休憩、30分ほどで元気になった。