

山で病気になるな! 予防しよう!

1 水を飲む!

こまめに... 休憩のために... 大勢! 暑い日 汗をかき 脱水!

1時間あたりの水分量の目安は $\square \text{ kg} \times 5 = \square \text{ ml}$ (A) (体重) (1h脱水量)

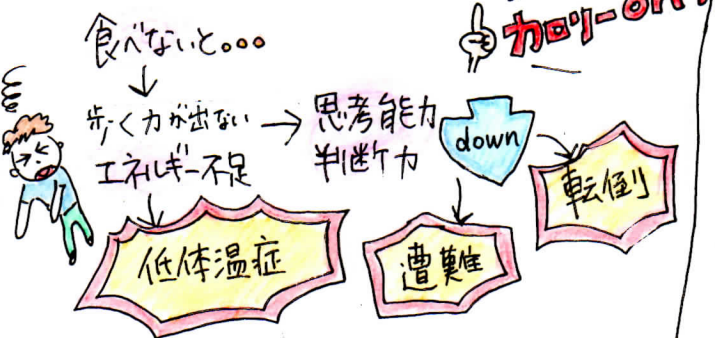
例え... 体重 50kg の人は $50 \text{ kg} \times 5 = 250 \text{ ml}$ 1時間毎に休憩する場合は 毎分100ml (100ml) 500ml 飲む!

1日8時間歩いたら、 $250 \text{ ml} \times 8 = 2000 \text{ ml}$ → 水 2L/日を目標に! (せめて8割!?)

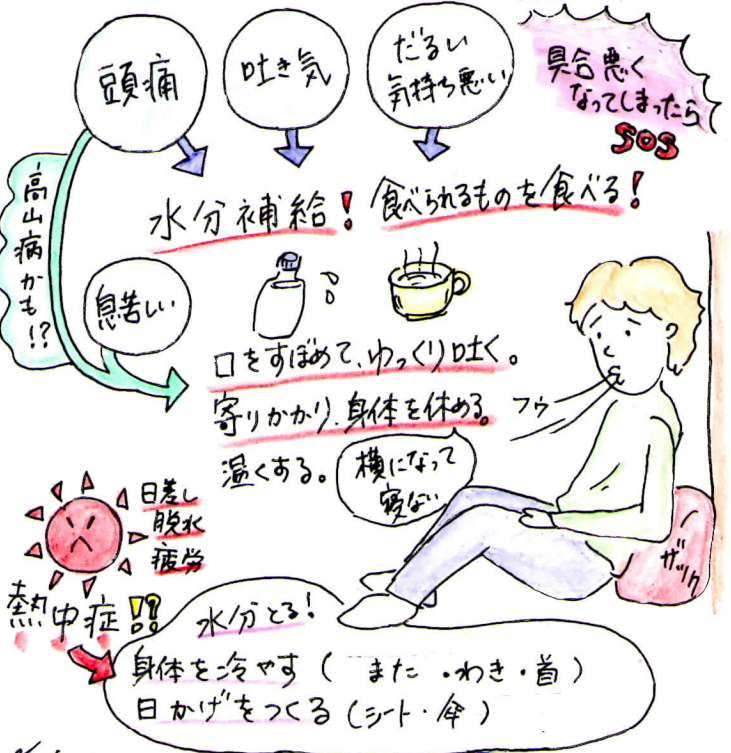
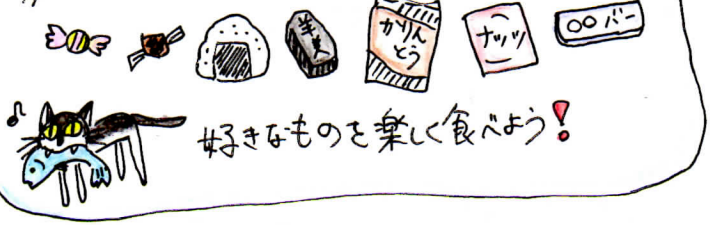
1日の水分量は、 $\square \text{ ml} \times \square \text{ 日時間} = \square \text{ ml}$ (A) (歩行時間)

脱水・熱中症・高山病 予防

2 しっかり 食べる!



昼ごはんだけでなく、こまめに食べて こまめにエネルギー補給しよう! カロリーの高いもの、炭水化物を食べよう!



3 愉しく登る!

- 睡眠不足にしない!
- ゆっくり登る (特に高度差あるとき)
- 緊張長しすぎない (気持ちよければ肩の力を抜こう)
- 体調不良の時は RELAX 悪化しやすいので無理しない
- 持病薬は、山でも 確実に服用 (医者に相談してから)
- ちゃんと計画して、心にゆとりをもつ

