

# 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)

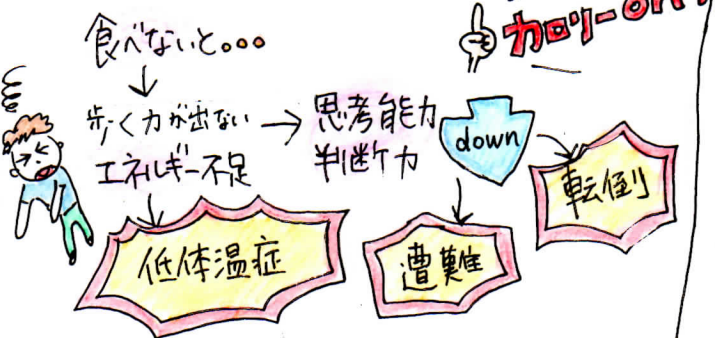
例え... 体重 50kg の人は  $50 \text{ kg} \times 5 = 250 \text{ ml}$   
1時間毎に休憩する場合、  
その都度ペットボトル半分飲む! (500ml) 2.5リ

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!?)

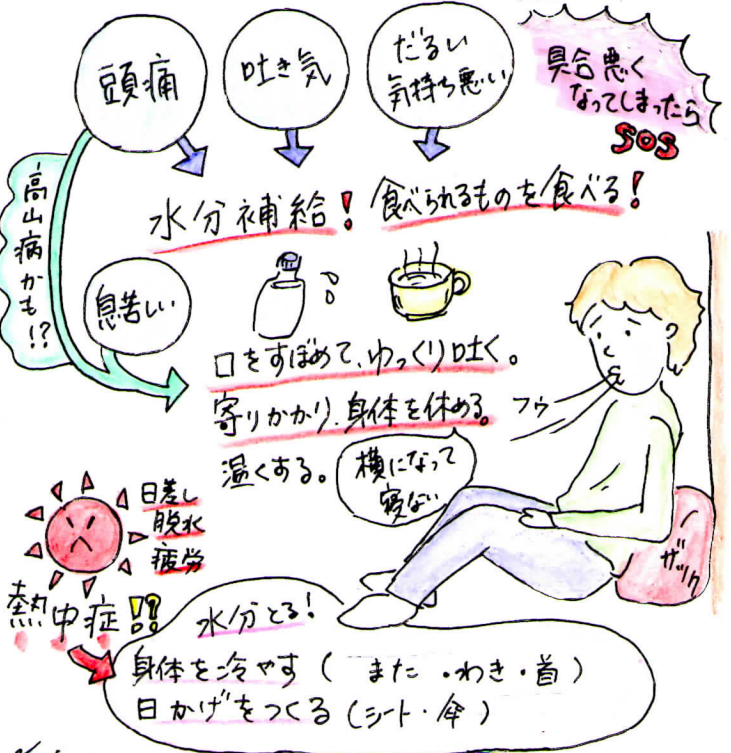
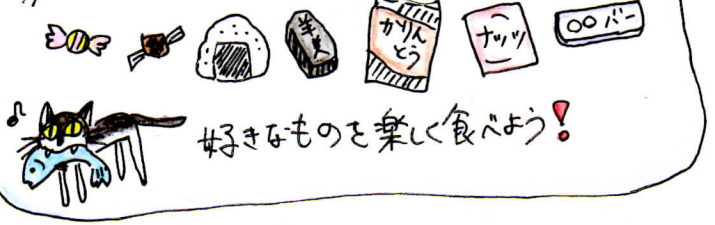
1日の水分量は、 $\square \text{ ml} \times \square \text{ 日時間} = \square \text{ ml}$  (A) (歩行時間)

## 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!



低体温症! 温かい飲み物 (アールグレイ、ホット) 身体を温める (カラコップに湯を入れる) 風を避ける 服を着る・毛糸帽子 etc.

## 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)
- 緊張長しおぎない (気持ちよければ肩の力を抜こう)
- 体調不良の時は悪化しやすいので無理しない (RELAX)
- 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

4 雨でもビショ濡れ! 服を調整する! 寒い! と感じる前に防寒する。 休憩中は汗でぬれるので一枚着る。 天気に合わせて!