

低温・風・濡れが原因となる低体温症

低温と風は体から熱を奪いますが、**濡れた衣服は空気の2.5倍の速さで熱を奪う**ので特に注意が必要です。風速1 m/sの風で体感温度は、1℃下ると言われています。

低体温症とは

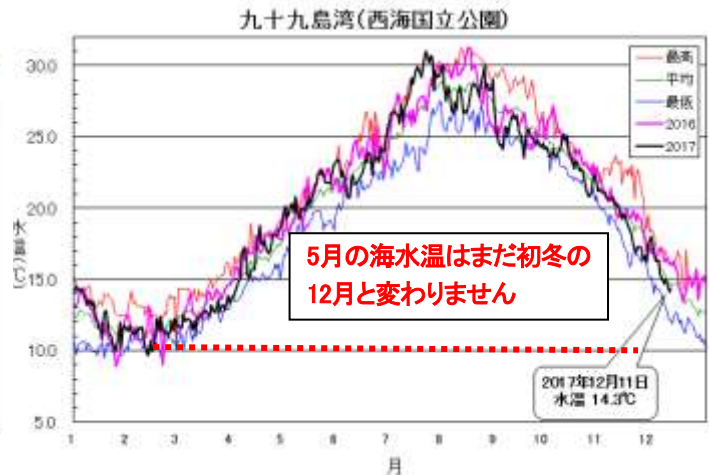
正常より体温が低下することによって、全身的に引き起こされる症状。一般に直腸での体温が35℃以下になると、低体温症の症状が現れるとされる。全身の震えやチアノーゼは、初期の低体温症の状態。この時点で乾いた衣服に着替えるなど適切な対応が必要。その対応が遅れ、フィールドで症状が進むと極めて危険な状態に陥る。

低体温症のコア体温別症状

症状	コア体温	症 状
軽度	～35℃	さむげ、皮膚感覚の麻痺、手の動きが鈍くなる。ふるえが始まる。
	～34℃	筋力の低下、筋肉の協調運動の障害、軽度の錯乱、無関心状態。
中度	～32℃	筋の協調運動の障害が激しくなる。よろめく。手が使えなくなる。思考や会話が遅くなる。
	30℃	ふるえが止まる。体が強直し、歩行や起立が困難となる。思考の論理性・統一性が失われ、錯乱状態に陥る。
重度	～28℃	半昏睡状態。瞳孔が拡大し、心拍・脈拍が微弱になる。
	～26℃	昏睡状態。心停止。
	～16℃	救命しえた成人の偶発性低体温症の最低体温

水温と体温流出時間（US コストガードによる）

水温	意識不明に至る時間	予想生存時間
0℃	15分以内	15～45分
0～5℃	15～30分	30～90分
5～10℃	30～60分	1～3時間
10～15℃	1～2時間	1～6時間
15～20℃	2～7時間	2～40時間
20～25℃	2～12時間	3時間～不明
25℃以上	不明	不明



全ての野外での活動は、風雨や自らの発汗により、濡れという問題から逃れることはできません。

そのため専用のウェアが必要となります。

野外での活動では

身体も装備も濡らさない

かりに濡れても乾きやすく、濡れても冷えない専用ウェアを着用する

レイヤリング

種類	求められる要素	機能性
下着	汗をすばやくすって、薄く広げて蒸発させ乾きやすいこと	吸湿性 拡散性 速乾性
中間着	下着と中間着の間にデットエア（対流しない空気層）を蓄え、保温性を確保し、下着から放出された汗をスムーズに外部に浸透させる機能が必要	保温性 通気性
上着	外部環境（雨・風・雪など）を遮断し、汗を放出して、衣服内部の温度と湿度を守るいわば、バリアのような存在。特に厳しい外部環境にさらされるアウトドア用のアウターは、高機能のものが求められる。	防水性 防風性 透湿性 撥水性

※ 上記のレイヤリングは、アンダー・ミドル・アウターの基本の3レイヤーで解説しています。

野外活動のウェアについては、登山業界が最も進化しています。

カヤックなどのウォータースポーツのレイヤリングも登山のレイヤリングを基本として考えます。

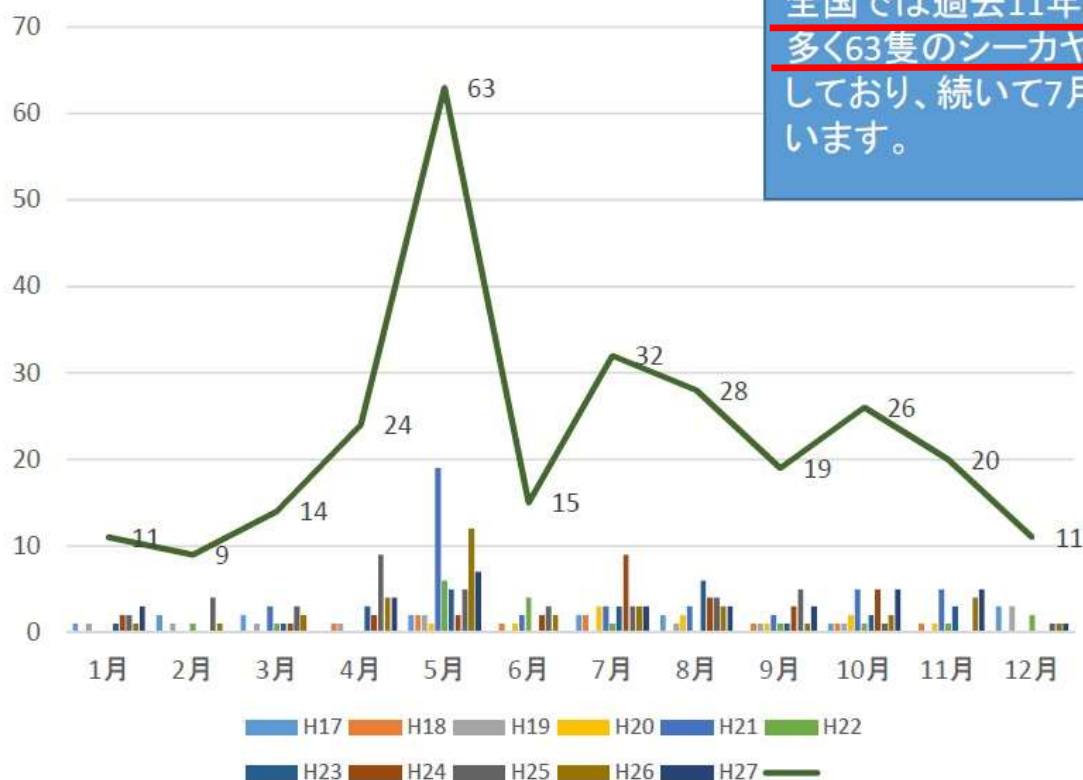
カヌーは水上の遊び

水温・気温に適した専用ウエアを身につけましょう

水温・気温が低い場合や、長時間、身体を濡れたままの状態に放置した場合は、危険に陥る恐れがあります。水温、天候に合わせて、速乾性と保温性に優れたカヌーイング専用ウエアを身につけてください。特に、日差しが強くて体感温度が高いときなどは、軽装でカヌーイングに挑みがちですが、そんな時でも水温はかなり低いものです。体感温度よりも、水温を目安にウエアを選ぶよう心掛けてください。



事故月統計



全国では過去11年間では5月に最も多く63隻のシーカヤック海難が発生しており、続いて7月の32隻となっています。

5月は初夏の陽気で気温も暖かく大型連休ということもあり、多くの方が海や山に出かけます。しかし、5月の海水温はまだ初冬の12月と変わりません。また、メイスームと呼ばれるように春先は急激な低気圧の発達で春の嵐といわれ、台風並みの暴風となることがあり、海だけではなく山でも多くの遭難事故が発生する季節です。