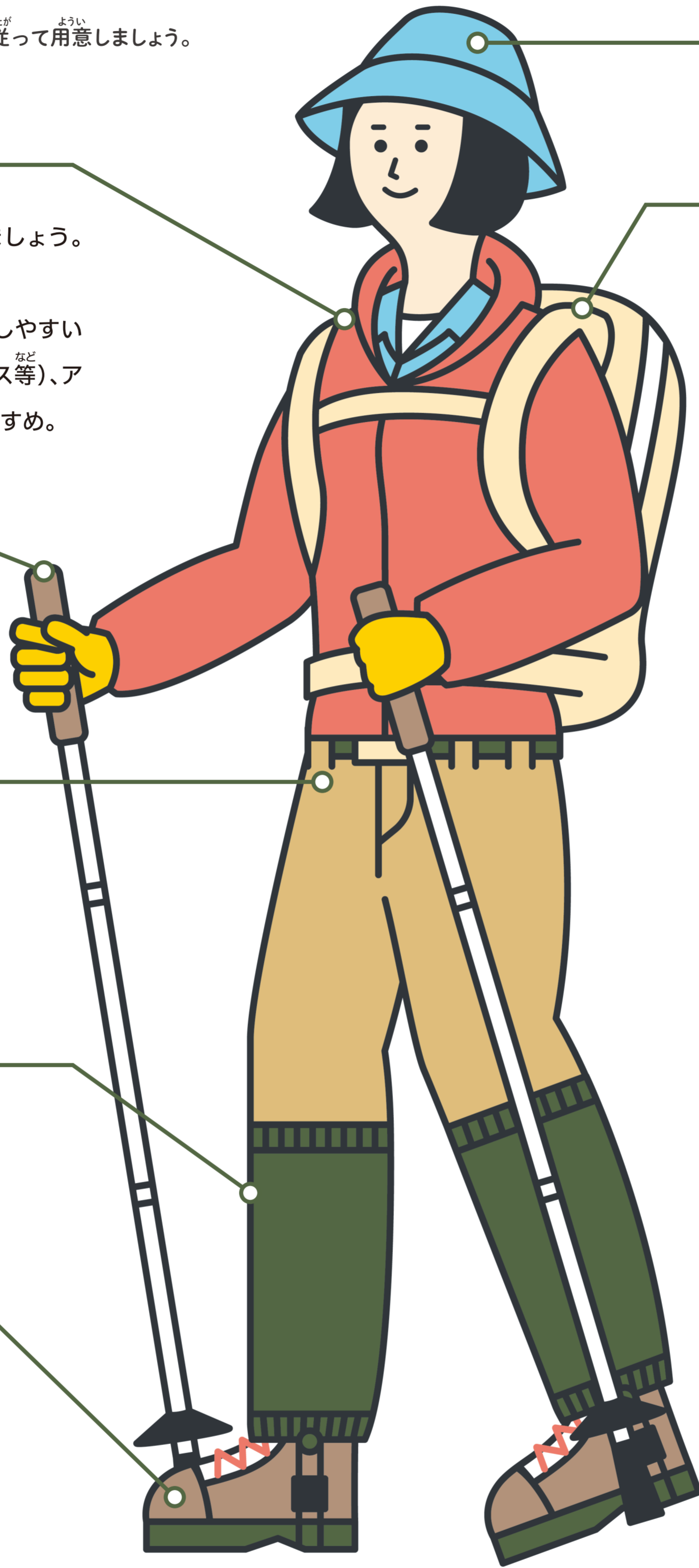


ふたくちさんさく けいとざん そうび 二〇散策・軽登山の装備

ふたくち しぜん まんきつ そうおう そうび ひつよう
二〇の自然を満喫するには相応な装備が必要です。

とざんしゃ み まも ふくそう も もの たいさく しょうかい
登山者の身を守る服装や持ち物、ヤマビル対策を紹介します。

※中級者以上向け登山の際は、プロのアドバイスに従って用意しましょう。



服装

はだ ろしゅつ たいおんちようせい かろう ふく えら
肌を露出しない、体温調節が可能な服を選びましょう。
ぼうかんく ぼうし かんぐらす も あると安心です。
じょうはんしん とき あめ かぜ きおん おう ぬき
上半身は、その時の雨・風・気温に応じて脱ぎ着しやすい
ようインナー(Tシャツ)、ミドル(シャツやフリース等)、ア
ウター(シェルジャケット)を重ね着するのがおすすめ。

トレッキングポール

たいかん ふあん かた りょうて も よ あしほこう
体幹に不安のある方に。両手に持ち、四つ足歩行
をイメージして歩くときのバランスがとれます。

ズボン

しんしゅくせい うご 伸縮性があり、動きやすいものがおすすめ。
じんずやジャージなど綿素材のものは、濡れ
た時に乾きにくいいため避けましょう。

スパッツ

こいし き あしもと しんにゅう ふせ
小石や木くず、ヒルが足元に侵入するのを防ぎ
ます。ひざ下のロング丈だと歩きやすいです。

靴

くつそこ みぞ す へ くつ は
靴底の溝が擦り減っていない靴を履きましょう。
なんいど たか やま のぼ とき
難易度の高い山を登る時は、ハイカットの
とざんくつ あしくび こてい のぼ
登山靴だと足首が固定されて登りやすいです。

ボウシ

かたち このみ
形は好みですが、ハットタイプは
くび うしろ ひや ぼうし
首の後ろの日焼け防止になりま
す。防水タイプだと安心。

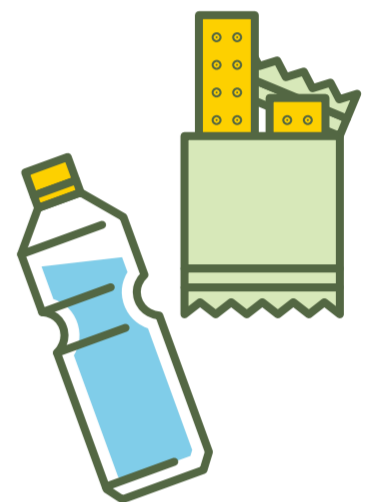
リュック

ようりょう
容量25~30Lがおすすめ。こし
ベルトが付いたものだと体にフィッ
トして疲れにくいです。

持ち物

● 水と食料

かさばらないビスケットタイ
プのバランス栄養食やペット
ボトルの水を持参しましょう。
水はケガをした時の傷口の
洗浄にも役立ちます。



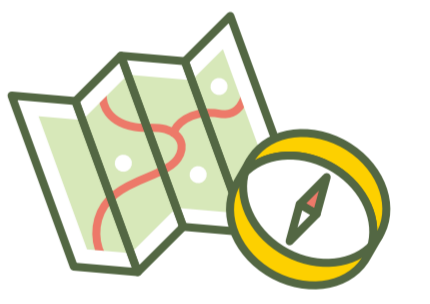
● ファーストエイドキット

ケガや虫刺されに備え、
[絆創膏・片手で操作できる
ポイズンリムーバー・副腎皮質
ホルモンを配合した軟膏・シ
ップ]を一式揃えましょう。



● 地図・コンパス

スマートフォンのアプリもあ
りますが、万が一に備え紙の
地図を持参すると安心です。方角を調べるコンパ
スもセットで用意するといいでしょ。



※熊鈴

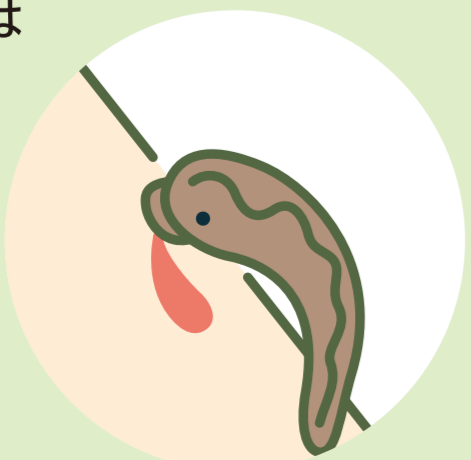
人の存在をクマに知らせるアイテ
ムですが、鈴の音によりスズメバチ
が近づいてきた際の羽音が聞こえ
にくい場合も。デメリットも心得て
おきましょう。



ヤマビルの対策

ヤマビルとは

えんとうけい たいちよう りくせい
円筒形をした体長2~5cmの陸生
ヒル。落ち葉の下など湿気の多い
場所を好んで生息し、人や動物に
附着して吸血します。活動時期は4~
11月で、気温20℃以上の雨の日や
雨上がりには
さらに活動が
活発になり
ます。



ヤマビルに吸血されないために

- ! やま はい まえ きむざい しよう
山に入る前に忌避剤入りスプレーを使用する
- ! きゅうけつ ていきてい かくにん
吸血されていないか定期的に確認する
- ! きゅうけいまえ かくにん
休憩前にヤマビルがいないか確認する
- ! ひあ ばしょ きゅうけい
日当たりのいい場所で休憩する
- ! ギャクなどの持ち物を地面に置かない
- ! きゅうけいご かくにん
休憩後はギャクにヤマビルが付いていないか確認する
- ! じめん ちよくせつずわ
地面に直接座らない

ヤマビルに噛まれない服装のポイント

- ながそで なが ちやくよう
長袖、長ズボンを着用する
- ボタンが付いた服は避ける
- うわぎ すそ なかにい
上着の裾をズボンの中に入れる
- ズボンの裾を靴下の中に入れる
- きじ め こま あつて くつした は
生地が目細かい厚手の靴下を履く
- タイツを着用する
- あしくび きむざい とぶ ま
足首に忌避剤を塗布したタオルを巻く

噛まれた時の対処法

- 1 ヤマビルを傷口から離す
ヤマビルに塩やヤマビル用
スプレーをかけて取り除き
ます。液状のかゆみ止めや
外用消炎鎮痛剤も効果的
です。慌てて引き離すと傷口が
ひろがる恐れがあります。
- 2 傷口の手当てをする
傷口を絞るように洗いましょう。後から生じ
るかゆみを抑えるため傷口に抗ヒスタミン
剤を塗り、絆創膏やガーゼで抑えます。

