

登山に持って行く水の量について 医科学委員長より

持って行く水の量は「 **体重(kg) x 行動時間(h) x 5** 」

過日、10月26日(土)に所沢市の防衛医大で実施されました「登山医学講演会」におきましては、多数のかたにご来場いただきましたことを御礼申し上げます。

この講演の中で、演者伊藤(筆者)が「登山に持って行く水の量」につきまして、誤った情報をお伝えしてしまいましたので、以下、訂正とお詫びをさせていただきます。

日本スポーツ振興センターと警察庁、JMSCAなどが合同で作成している「山岳遭難 セーフティーカード」の中で、登山に必要な水の量は、「 **体重(kg) x 行動時間(h) x 5** 」と紹介されていますが、これを誤って「 **体重(kg) x 行動時間(h)** 」と申し上げました。

持って行く水の量が少ないと山中で脱水になるリスクが高まりますのでご注意ください！



このカードの中では、「入山前の500mlの水分補給」が勧められています。

そして、

山に持って行く水の量は、

「 **体重(kg) x 行動時間(h) x 5** 」

となっています。講演ではこの「x 5」を言うのを忘れました。訂正とお詫びをさせていただきます。

山岳遭難 セーフティーカードのイラスト。登山者、医師、水筒、水筒のイラストが描かれています。医師のイラストは2箇所あり、水筒のイラストは1箇所あります。登山者のイラストは1箇所あります。背景は黄色と緑の山岳のシルエットです。

たくさん汗をかく夏登山では、気付かないうちに脱水になることがあります。脱水による熱中症や高山病、低体温症等のリスクを避けるために、

入山前に500mlの水分補給をお勧めします！

脱水のシグナルは**排尿回数の減少**です。3時間毎に排尿がなければ、体は“脱水状態”になっています。回復させるには最低でも500mlの水分を摂ってください。

何くらい飲み物を持って行けばいいですか？

必要な水分量は、**水分量の目安(ml) = 体重(kg) x 行動時間(h) x 5**の式で求めることができます。飲み物を購入できる山小屋や水場がどこにあるか調べておくことも大事ですよ。