

低体温症と凍傷

汗などで濡れた服を着たままにしていると短時間で起きる可能性あり。特に小さな子どもに注意を。

①低体温症（偶発性低体温症）

体の深部体温（直腸温、膀胱温、食道温、肺動脈温など）が35℃以下に低下した状態。皮膚が青白く、冷たくなり、止められない震えが起きます。さらに体温が下がると、震えが止まり体温調整ができなくなり、呼吸、心拍の停止につながります。

すぐに119番通報！

安静を保ちながら暖かい場所へ移動します。服が濡れていたら脱がせ、暖かく乾いた布などで覆い体温低下を防いでください。改善されない場合や悪化する場合は、心停止に備え、心肺蘇生法を行う用意、AEDの用意をしてください。

予防方法 -事故ゼロに向けて-

冬期の雪の活動など気温が低い場合には、服装（素材）、装備に気をつけましょう。気温、雨、雪だけでなく体感温度下げる「風」にも注意！急激な天候変化の確認と合わせ、気象情報をチェックしましょう。

参考）・日本救急医学会「偶発性低体温症」
・テルモ体温研究所「低体温症について」
・日本臨床皮膚科医会「ひふの病気 凍瘡」
・『救急蘇生法の指針2015 市民用・解説編 改定5版』

②凍傷

極端な寒さに皮膚がさらされた際に、指先や露出していた皮膚が青白く、硬くなり、感覚が麻痺します。寒さ、冷たさで血行が悪くなり、赤く腫れたり、かゆみが起きる「しもやけ（凍瘡）」とは違い、皮膚と、その下の組織が凍って生じます。

低体温症と同様、暖かい場所へ移動し体温低下を防いでください。医療機関が近くにある場合は温め直しはせず、すみやかに医師の診察を受けてください。

凍傷部位は動かしたり、体重をかけないように保護します。その際、締め付けないでください。

ここがポイント！

- ①雨、雪、汗などで手袋や靴下などが濡れたら、がまんしないで取り替える！
- ②暖かい飲み物持参！



公益社団法人日本シエアリングネイチャー協会
<https://www.naturegame.or.jp/>