

あんどおりすの防災四季だより
第36回 放送日：2019.12.6（金）
パーソナリティー：あんどおりす
テーマ：ダウンウェア



「命を守る」という大切なことに役立つのは、
アウトドアのスキル。

阪神大震災を被災した「あんどおりす」さんが、
防災・減災の方法を楽しく導きます。

寒い季節の到来！

冬山や原野
災害時の避難場所では、

熱源が自分の体温だけになります。

ダウンウェアを
効果的に着るテクニックとは！？





今日は、だんだん寒くなってきましたので
寒さ対策として
ダウンの話をしたと思います。

ちょっと寒くなると、
ダウンウェアを着る方が
結構多いと思います。

ダウンというのは、
本来、水鳥の物です。

鳥は人間よりも体温が高いんです。
(41℃ 前後)

その高い体温でダウンを膨らませ、
膨らんだ羽が、
たくさん空気をつかんで保温しています。



ダウンウェアが暖かい理由

寒い冬、鳥たちは
ふわっと膨らんでいますよね。

あのような感じで
ダウンウェアのダウンが膨らむと、
一番暖かい服になるのです。

空気を溜めて、
その溜まった「空気」が
自然界最強の断熱材となる。

ということで、
暖くなる服なんです。



熱源は自分のボディ



普段は、ダウンウェアを一番外側に着ていても良いんです。

暖房などがある場合、ダウン自体が膨らむことができます。

けれども災害時は、暖房などがなかなか十分ではありません。

災害時に避難所に行ったり、寒い冬山に入ったりすると

唯一、熱源が自分の体温だけになるのです。





そのような時には、

熱源である身体、
肌の近くで
ダウンを膨らましてあげる。

ということが必要になってきます。

ですから、前回お話した
汗をかいてもすぐ乾くようなアンダー
ウェアのすぐ上に

ダウンを着ていただくと

一番効果的に羽を膨らましやす
いのです。



潰してはいけない

ダウンは
内側に着た方がいいですよ。
と言うと、

背広や分厚い服の下に着て
ダウンウェアをペタンコに潰している方
がいるんです。

潰れちゃうと
ダウンは空気を含むことができず、

全く暖かくない服になるんですね。

ダウンは、とにかく羽をふわふわっとね

羽を広げて、
空気をつかめるようにしてあげる事。

それがとっても重要になります。





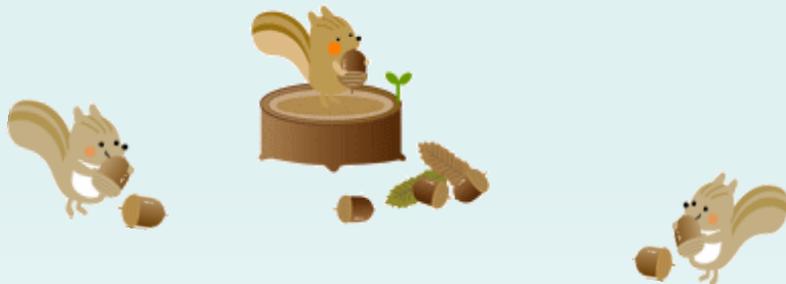
カイロで温める

体温が低い人は、
ダウンを膨らませることが
できないんです。

自分がダウンウェアを着て、
すごく暖かいからと思って、

体温の低い人や、
寝たきりの方などに着せてみても、

実は、
全く暖かくない服になってしまうんです。





そのような時には、
「カイロ」を、ポケットの中などに入れ、

服を温めて
ダウンを膨らますようにします。

カイロで温まった
暖かい空気を溜めることができるので

ダウンウェアは、
暖かい服になります。





カイロはポケットに

カイロは、肌近くに付けると
汗をかくほどになります。

汗をかくと、
液体の汗を気体に変える
気化熱という現象で、

身体から熱が奪われ、
体温は下がってしまいます。

するとダウンをうまく膨らますことができず、
それほど暖かい服になりません。

ですので、
カイロはポケットに入れて
ダウンだけ膨らます。



ということを意識的に
やっていただければと思います。



濡れるとしぼむ

ダウンは、
水や、雨に濡れると
羽をしぼめてしまう性質があります。

TVで見るニュースキャスターの方々は、
残念ながら、まだ間違えた着方をしている
人が多いんです。

雪の降る現場からの中継で、ダウンウェアを一番上に着て
びしょ濡れになっていたりするのはです。

実は雪の日にダウンウェアを着ていても、

濡れてしまうとあんまり暖かくない服になるのです。





北海道などで降るような、
乾いた雪ですと
サラサラサラっと落ちていくから良いのですが、

みぞれや春先に降るような、
水分を含んだ雪では、

ダウンウェアが濡れてしまいます。

濡れた状態になると、
中のダウンがしぼんで、寒い服になるのです。

ですから、
キャスターの人がダウンウェアを着て、

「寒いです～((+_+))」
などと言っていたら、

そりゃそうだよ！
というくらい、寒いのです。



雨や雪の中での着方

ダウンウェアは、
濡らさないようにしてください。



雨を防ぐ
レインウェアの中に着る。

雪を防ぐ服の中に着る。

このような着方で、
ダウンウェアは、
最も暖かい服になります。



持ち運びにはグシャグシャに



アウトドアの人達は、

ダウンウェアを
ぐしゃぐしゃに畳むんですね。

きれいに折り畳んだりしません。

何故かというと

いつもキチンと畳んでいると、
同じところがシワになってまい、

そこから傷んでくるからです。





傷んでいると、
寒いときに保温が十分できず、

命にかかわってくることがあります。

ですからまんべんなく
ぐしゃぐしゃぐしゃ〜っと、
袋の中に入れてたりします。

手間もかかりません。

そんなに風にしても、

良いダウンは袋から出したらもう、
すぐにバーツと膨らんでくれます。

そして空気をたくさん掴むので、

意外とシワになってないかな〜ヽ(^o^)ノ
という感じがします。



唯一の熱源が自分の体温だけ とは、どういうことか？

たとえば、5本指ソックスを
冬も履いてる人がいらっしゃるのです。

指と指の間の熱源は、
隣の指なんですね。



なので、
指と指が直にくっついていると
あったかいのです。

5本指ソックスで、
あったかい指と指を隔ててしまうと、

それぞれの指は熱を補充できず、
冷たくなります。

特に雪山に入ったりするときには、

5本指ソックスでは凍傷になってしまうので
お勧めできません。



特にコットン製だと、
汗を吸ってさらに冷えます。

ま、もちろん
ウールやシルク製品を使っていた
いても良いのですが、

実際にあったかくなるのは、
指が隣と直にくっついていること。

ということは、
覚えておいてください。





これからますます寒くなってきます。

寒くなったら、
空気を上手に溜める事。



気温が低かったら、
自然界最強の断熱材＝「空気」を溜めて纏う。

ダウンウェアを着ても、
もしまだ寒かったら、

内側に着るというテクニックも
覚えておいてください。



(TEXT/はしも)