

あんどくりすの防災四季だより  
第35回 放送日：2019.11.29（金）  
パーソナリティー：あんどくりす  
テーマ：寒さ対策としてのアンダーウェア



「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「あんどくりす」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！  
冬山で寝ても死なないために、

身体を暖かく保つアンダーウェアや、  
その身に着け方に注目





今週は、  
寒さ対策のお話をしたいと思います。

秋になると、野山に出かけたい (\*'▽')ノ  
という方も増えてくるかと思います。

山に登ると、標高100m上がる毎に  
0.6℃ 気温が下がります。

これを参考にすれば、  
山登りだけではなく、お子さんの遠足でも、

どんな服装をしたら良いかが、  
だいたい分かります。

冬に向かい、どんどん寒くなって行きます。



# 雪山で寝ても死なない

良く、漫画や雪山のドラマで、

「寝るな！ 寝ると死ぬぞ！」  
なんて場面、ありますよね？

雪山で寝ると死ぬと思ってる人が  
とても多いのです。が、

寝るから死ぬのではありません。

私は雪山で寝たこともありますが、  
それだけの事では誰も死にません。



# 低体温症に なってはいけない

冬山で亡くなる多くのケースは、  
「低体温症」(※)になった結果、  
死亡に至ったというものです。

眠ったように亡くなっているので、  
寝たら死ぬと思われたんですね。

低体温症になっている状況の人に対して、

原因を取り除かずに、  
頬っぺをいくら叩いても

全く助かる見込みはありません。





ですから、冬山で死なない為に  
やらなければいけないのは、

低体温症にならないようにすることです。

それから、  
低体温症になっているかどうかを判断する事。

(体温が35℃以下に低下した場合に  
低体温症と診断される)

(※)  
MSD マニュアル  
家庭版  
The trusted provider of medical information since 1899

低体温症 URLをコピーして検索をなさってください



[https://www.msmanuals.com/ja-jp/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0/25-%E5%A4%96%E5%82%B7%E3%81%A8%E4%B8%AD%E6%AF%92/%E5%AF%92%E5%86%B7%E9%9A%9C%E5%AE%B3/%E4%BD%8E%E4%BD%93%E6%B8%A9%E7%97%87#v826726\\_ja](https://www.msmanuals.com/ja-jp/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0/25-%E5%A4%96%E5%82%B7%E3%81%A8%E4%B8%AD%E6%AF%92/%E5%AF%92%E5%86%B7%E9%9A%9C%E5%AE%B3/%E4%BD%8E%E4%BD%93%E6%B8%A9%E7%97%87#v826726_ja)



# 下着に良い材質は？



コットン(綿素材)は避けよう

冬山で一番気を付けていただきたいのは、  
下着の材質です。

アウトドアの人は、  
山へ行くのに  
コットン製のアンダーウェアは使いません。

コットンは  
夏は涼しくて良い素材なんです。  
コットンが悪いわけでは無いんです。が、

汗を吸うと保水するという性質があって、  
濡れたままの状態を維持します。





コットンが保水した汗(液体)が気体に変  
わる時、

気化熱と言う現象で、  
体温がどんどん奪われていきます。

濡れていることによって、  
体温がどんどんどんどん、  
下がっていくので

あっという間に低体温症になります。

それで、  
人が眠ったように亡くなってしまふんです。



# 大事なことは、 「濡らさない」ということ

汗でもなんでも、  
液体を吸って保とうとするので、  
コットンだと濡れてしまうんです。



登山中や災害時では、  
着替えられなかったりするんですね。

ですから、  
冬山に入ったりするときは、

汗を吸ったら放出して、  
直ちに乾かすような素材の

アンダーウェアを着用します。





# アンダーウェアには これがお勧め

## ① 化学繊維

例えば、  
吸汗拡散性のあるポリエステルなどの製品。

深い水溜まり(コットンによる保水)だと  
なかなか乾かないのですが、

浅い水溜まりは早く乾くように、

汗を吸収するとすぐに、  
バーツと拡散させるから、早く乾きます。

ただ、  
ポリエステルだけですと、  
そんなに暖かくないんです。



## ② シルク

シルクは、肌の水分量以上は保水しないので、濡れたままにはなりません。

そして水分を保っているので、しっとりしています。



夏は涼しく、冬は寒くない。

という状態を維持できるのが、シルクなのです。

ところがシルクは、暖かいまではいかないんです。





### ③ ウール

山ガールの本などで今一番人気なのは、ウールのインナーなんです。

ウールって、昔、ババシャツとか言われたあれ？ちくちくして下着には着られない！

などと思ってる人も多いのですが、

最近のウール100%は、全然ちくちくしないんですね～ (\*'▽')v

山用の物は特になめらかです。

繊維のちくちくをカットしたり、上質の繊維をそろえて紡いだりと、

もう、スベスベしてるんです。



ウールがなぜ良いかと言うと

吸湿発熱する性質、  
汗を吸うと「発熱」するという素材なんです。

発熱してくれるから、  
体温を下げない道具として有効なのです。

汗をそのまま発熱っていう事ですからね。  
しかもちくちくしない。



# 良い物を長く着る

ウール製のアンダーウェアは、  
アウトドア用も  
3千円以上はしますし、

おしゃれな柄だと、  
1万円近くすることもあります。

洗濯をすれば、  
気持ちよく着られますので、  
10年近く持ちます。

私はそれぐらい持たせています。

汗をかいても汗冷えしないので、  
アウトドアの人は愛用しています。





そんな高い物は、  
なかなか買う気になれない！  
という方には、

最近よく聞く、  
機能性インナー、

発熱するインナー(アンダーウェア)があります。

ウールの繊維のカタチを  
化学繊維で真似した物です。

繊維のカタチが同じですから、  
発熱します。



# 衣服の着方で暖かく

アンダーウェアを持っていらっしゃる方は、身に着け方に ご注意！

コットンの服は保水しますから、アンダーウェアにするのは、意味が無いことなのです。



コットンの服の下、一番中に

良い素材のアンダーウェアを着ていただくと

保水しない、水を溜めないという事で

寒さ対策になります。



# 濡れるな！ 濡れると死ぬぞ！

寒さ対策には、  
水をコントロールするという事が、  
実はすごく重要になってきます。

冬の寒いときには、

寝るな～、寝ると死ぬぞ！  
ではなくって、



濡れるな～、濡れると死ぬぞ！

と 부탁드립니다。







雪山の恋愛物漫画に、  
ふたりで温め合えば助かる！

というようなシーンがあります。

が、

低体温症になっているような人を、  
自分も服を脱いで温めると、

残念ながら、  
死者が2名になると言われています。

低体温症は、  
それぐらい体温が下がっていきます。



ですので、漫画の真似をして、  
むやみに服を脱いだりせず、

効果的に温めることです。



その方法は、  
自分は服を着たままで、

- ・濡れているものは着替えさせて
- ・身体を乾かし、
- ・暖かい毛布でくるむ など

やってみてください。

