

N

山に暮らす 害虫や危険な動物

山には先住者がいます。それは山に暮らす動物や昆虫。彼らにしてみれば、人間は住処への侵入者ということになります。

地球温暖化の影響で、日本アルプスの森林限界が上昇し、そこに生息する天然記念物のライチョウが減少しています。保護動物に指定されている山猿がそれまで生息していなかった山域に移動し地域の農家に被害を及ぼしています。山だけの話ではありませんが、わずか数10年で人間がもたらした生態系への影響をわれわれはしっかり把握する必要があります。

山にさまざまな動物が暮らしています。クマ、イノシシ、猿、鹿、リスなどの動物や野鳥、昆虫などです。動物に関しては人間が干渉しなければ、向こうから無闇に襲ってくること

はありません。クマやハチが人を襲ったり、マムシが人を咬むのは、人間に驚いたため。ですからこのような危険な動物に遭遇したら、速やかに遠ざかるのみ。相手を刺激してはいけません。また、野生の動物に無闇にエサを与えるのも厳禁ですし、餌になるもの(例えばバナナの皮など)を捨てていくことも厳禁です。

怖いのはむしろ昆虫で、山ビルとハチ、アブには注意が必要です。山ビルは都市近郊の野山にも多数生息しますが、吸血虫で咬まれるとしばらく血が止まりません。ハチはまともに刺されると死亡事故に至るケースもあります。いずれも出会うと厄介。ヒルはある地域にまとまって生



息しています。ヒルのいる場所では長い時間立ち止まらないように。ハチは一匹でもいれば近くに巣がある可能性が高いということ。どちらも発見したら速やかに立ち去ることが賢明です。

万一、ハチに刺されたり、毒へびに咬まれた場合は速やかに下山し、救急車を呼んでください。

べて携帯するわけにもいきませんし、誰もケガを想定してそのようなものを持っては走りたくないものです。でもケガをしたときに「持ってきてよかった…」、とその大切さを痛感するものなのです。トレイルランのケガの対処のための備品として、最低限携帯したいものは、次のふたつ。

三角巾

切り傷・擦り傷の止血や患部を保護するために役立ちます。雑菌が入らない様に水で患部を洗い流し患部にあててしっかり結びます。正確な使用方法がありますが、分からなければ必要なサイズに切るなどして適宜対応します。

テーピング用テープ バンテージ (伸縮) テープ

足首や手首などの捻挫に活用します。同じ箇所の捻挫を繰り返さないように患部を固定します。

いずれも近所のドラッグストアで購入できますし、さほど高価なものではありませんのでどちらも揃えて、携帯する癖をつけておきましょう。

捻挫は周辺をサポートする筋肉が疲労してくると、どうしても起こりやすくなります。下山中などトレイルランの後半、石や根を踏んだわけでもないのに、「カクツ」と内側に足首を捻る(内反捻挫)ことはよくあることです。軽度であれば休んで痛みが引けば走ることは可能ですが、重度の捻挫の場合は歩くこともままならなくなります。ただし、山中で捻挫をした場合は下山しなければ治療できません。

日没の2～3時間前に下山できるプランを立てる意味合いはここにもあるのです。

捻挫の予防法としてはテーピングやサポーターが有効ですが、テーピングは正しいテーピングの方法をまず学ぶ必要があります。サッカー、ラグビー、バスケットなど足首の受傷が多いスポーツ選手の間では、

テーピングはポピュラーですが、トレイルランナーの皆さんもぜひテーピングにトライしてみてください。サイトでもいろいろ紹介されていますが、参考までに以下にひとつ紹介します。

■足首のテーピングの貼り方・巻き方 Esport Japan

<http://www.esport-japan.com/taping/asics/taping01.html>

万一、歩行が困難な重症(頭部のケガ、脚の骨折など)の場合はどうするか。この場合は、警察もしくは消防に救助を要請するしかありません。携帯電話がつかない場合は、仲間がいれば救助の要請を依頼する、単独の場合は他人に依頼することになります。

まずは落ち着いて、受傷の状態、正確な場所、氏名・年齢などの基本事項を伝え、依頼された者は責任を持って伝達することが大切です(そのためにも小さなペンはひとつ携帯しているといざという時に役立ちます)。

山の事故や遭難は、時に多大な人力と費用を必要とする場合があります。ケガの傷害に関しては傷害保険に加入していればまかなうことができますが、救助費用は自費負担となります。そのような万一のケースに備えて、山岳救助保険に加入しておくこと



三角巾とテーピング専用テープ(手前)、巻き直しが可能なバンテージテープ。鼻毛カット用のミニハサミをセットで携帯すればベスト

をお勧めします。共済タイプで比較的手ごろな掛け金で加入できるものを紹介しておきます。

■山岳救助保険

JRO 日本山岳救助機構合同会社
<http://www.sangakujro.com/>



O

受傷の手当と事故遭遇の対処

「切り傷・擦り傷」「捻挫」はトレイルランにつきものです。と言うと危険なスポーツと思われるかもしれませんが、注意を怠らなければケガは予防できます。しかし、受傷したらそのままにしておくわけにはいきません。

トレイルランにケガの治療薬をす