

水、風、空気を知り、生かす

行業の季節が近づいてきました。今回は、自然の懐に入って行けるアウトドア&防災の知恵をお伝えします。

次の1〜3、どれがNGかわかりますか？

1 ゲリラ豪雨ですふ濡れに。体育館に避難して服の上から毛布をかけた。

2 風が強くて寒いので、ベビーカーにフリースをかけた。

3 気温が低いので、服をたくさん着込んでダウンのコートを着た。

よく見かける光景ですが、アウトドアの世界では、すべてNGです。

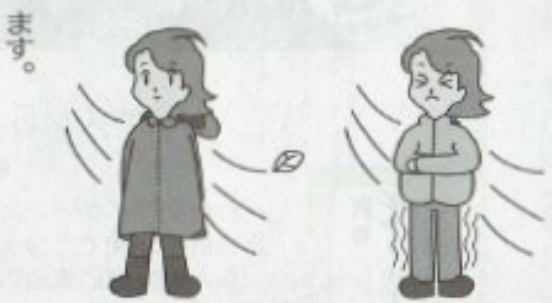
1は水を軽視しています。濡れると、液体が気体になる時の

の気化熱で体温が奪われます。人は恒温動物なので、低体温に陥ると命にかかります。

低体温症の進行はとても早いのです。汗をかいたままの放置も同じ。雨や汗で濡れたものは脱ぐことを絶対に忘れないでください。

綿素材は保水します。濡れない、蒸れない素材の雨具の利用も命を守るためには重要です。

2は風です。風速1級の風で体感温度は1度下がります。風を通す素材の上着を何枚重ねても、寒さを防げません。でも防風効果の高い素材を1枚上着に使うだけで、防寒でき



風を通さない素材を選びたい

ます。

3は空気です。服を重ねると温かいのは空気の層を作っているからです。ダウンは体温を熱源として羽を膨らませ、空気の層を作ります。保水しないインナー1枚を着たすぐ上にダウンを密着させる方が、羽がより空気を蓄えて膨らみ、温かいのです。体温が低いと羽が膨らみません。また、ダウンが水や雪に濡れて羽が膨らまないと、保温性を発揮できないため温かさを感じることができません。



新聞紙を丸めて防寒

水・風・空気を使いこなしてみてください。例えば気温が低いなら、空気をためればよいのです。新聞紙をまるめて服に入れる、カバンに足を入れる等、空気をためる手段は無限です。夏は水をつけ、風を通し空気を蓄えなければ涼しくなります。普段の生活の見直しで防災につながります。

子どもといっしょに 防災講座

②



アウトドア流
防災ファシリテーター

あんどつりす