

山岳サバゲHARD MODEに参加される方向けの怪我、虫対策。

本イベントで使用するフィールドには多くの危険が潜んでいます。
参加者の皆さんは体調、装備共に万全の準備をお願いします。

滑落

山岳フィールドということで皆さんお判りだと思われるが、フィールド内には多くの傾斜地が存在しますので必ず、グリップの利く靴、山を登れるような靴を使用してください。また、靴が良くても足をつく場所が悪いと滑ってしまいます。**必ず一步踏み出す前に体重をかけても大丈夫な足場なのか、滑らない足場かどうかを確認**してから歩くようにしてください。

滑落したら怪我は免れません。もし滑落した際は速やかに周りのプレイヤーに助けを求め、本部へ連絡してください。

スズメバチ

夏はスズメバチの繁殖シーズンです。7月ということでまだ大きな巣はないと思われませんが、油断は禁物です。スズメバチを見たら刺激せずゆっくりと距離をとりましょう。

(4年以上この山で作業している私もこの対処法で一度も刺されていません)

間違っても殺虫スプレー等をかけないでください。刺されます。

また、スズメバチの巣を見つけた場合は同じように距離をとって、本部に発見報告をしてください、規制線を張ります。

ヘビ

蛇は基本的には臆病で人間が近づくと逃げて行ってしまいます。見つけた場合はスズメバチと同様、刺激せずに距離をとりましょう。ただし、蛇を踏んでしまったりすると噛みついてくる可能性があります。もしかまれた場合はすぐに周りのプレイヤーに助けを求め、本部へ連絡してください、この際に周りのプレイヤーは噛んだ蛇から50cm程離れて写真をとっておいてください。非常にまれですが、有毒種の場合は救急になる可能性があります。

(4年間山を歩いて有毒種は一回しか見たことがありません。ちなみにその一匹は危ないので捕獲しておいしくいただきました。)

マダニ

獣道を通ったり藪の中を抜けるとマダニにつかれる場合があります。マダニは吸血性のダニで非常に低確率ですが、感染症を媒介する恐れのあるダニです。

アウトドア趣味の天敵と言っていい程どこにでもいるダニですが、噛まれないようにするのが一番です。

噛まれないようにするには服装とマダニに効く虫よけスプレーをしっかりとつけることが重要です。(フィールドオーナーの私は4年以上この山に入って作業していますが、対策の甲斐あって一度も噛まれたことがありません。)

参考として国立健康危機管理研究機関が出しているマダニ対策を載せておきます。

また、マダニに効く虫よけスプレーの条件も下に書いておきます。

[【https://id-info.jihs.go.jp/infectious-diseases/tick-borne-diseases/tick-prevention/index.html】](https://id-info.jihs.go.jp/infectious-diseases/tick-borne-diseases/tick-prevention/index.html)

次項へ

ヤマビル

ヤマビルは湿った落ち葉などの裏に潜み、動物や人間にくっついて吸血する環形動物です。上で紹介したスズメバチやマダニのように毒を持っていたり、感染症を媒介することはありません。

ですが、不快害虫と言われるほど見た目が忌み嫌われているのとヤマビルが吸血する際、血液が固まらないような物質を出しているため、吸血し終わって離れた後の傷口からしばらく出血（5～10分程度）が続き、服が汚れるなどの被害が出ます。

（私は服の上には何度もつかれていますが吸血はされたことはありません。虫よけスプレーが効きます。）

ヤマビルの対策

まず肌を出さないこと！

上下冷感インナーを着用し、インナーの足の裾は長めの靴下の中へ、更に迷彩服等を靴の外側にかぶせ、裾の先をテープやゴムバンドで留めます。その上からこのあと書く虫よけスプレーをしたら完成です。

服の上についてきたり、吸血された場合は迷わず殺してください。そいつを逃がしたら数百匹に増えます。

服の上にいる状態であればグローブをした手でつまんではがせばOKです。

肌についている場合はヤマビルの体に塩や虫よけスプレーをかけるとすぐに離れます。

繰り返しになりますが吸血したヤマビルは絶対に殺してください。さもないととんでもない繁殖力で増えていきます。

おすすめの虫よけスプレー

以下の条件の虫よけスプレーがオススメです。

- ・有効成分がディート
- ・ディートの濃度が30%以上

この条件の虫よけは大抵の虫に効果があります。

もちろんマダニ、ヤマビルも殺すことができます。

この虫よけスプレーがしっかりとついている肌をマダニやヤマビルに噛まれることは考えにくいです。

汗で流れたら塗りなおすようにしましょう。

まとめ

不測の事態が発生したらまず本部へ連絡！

本部には看護師免許を持ったスタッフと医療知識のあるスタッフが待機しています。

自然の危険が多く潜んでいるのも山林の「リアル」な部分です。

危険を理解し、対処法を学んで落ち着いて危険に対処し、自然を楽しみましょう。

以下余白