

安全に、森を楽しむために 知っておきたいこと

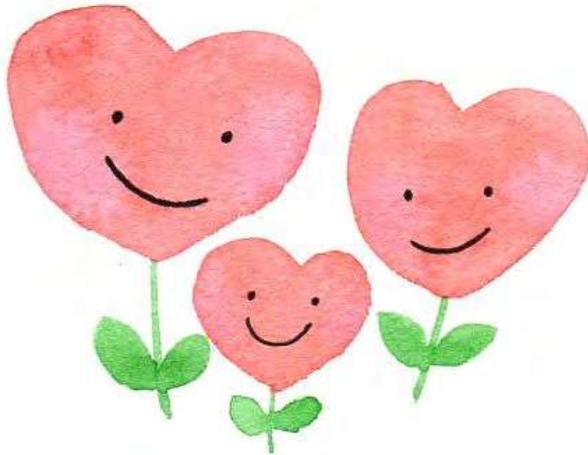
橋本佳延（兵庫県立人と自然の博物館）

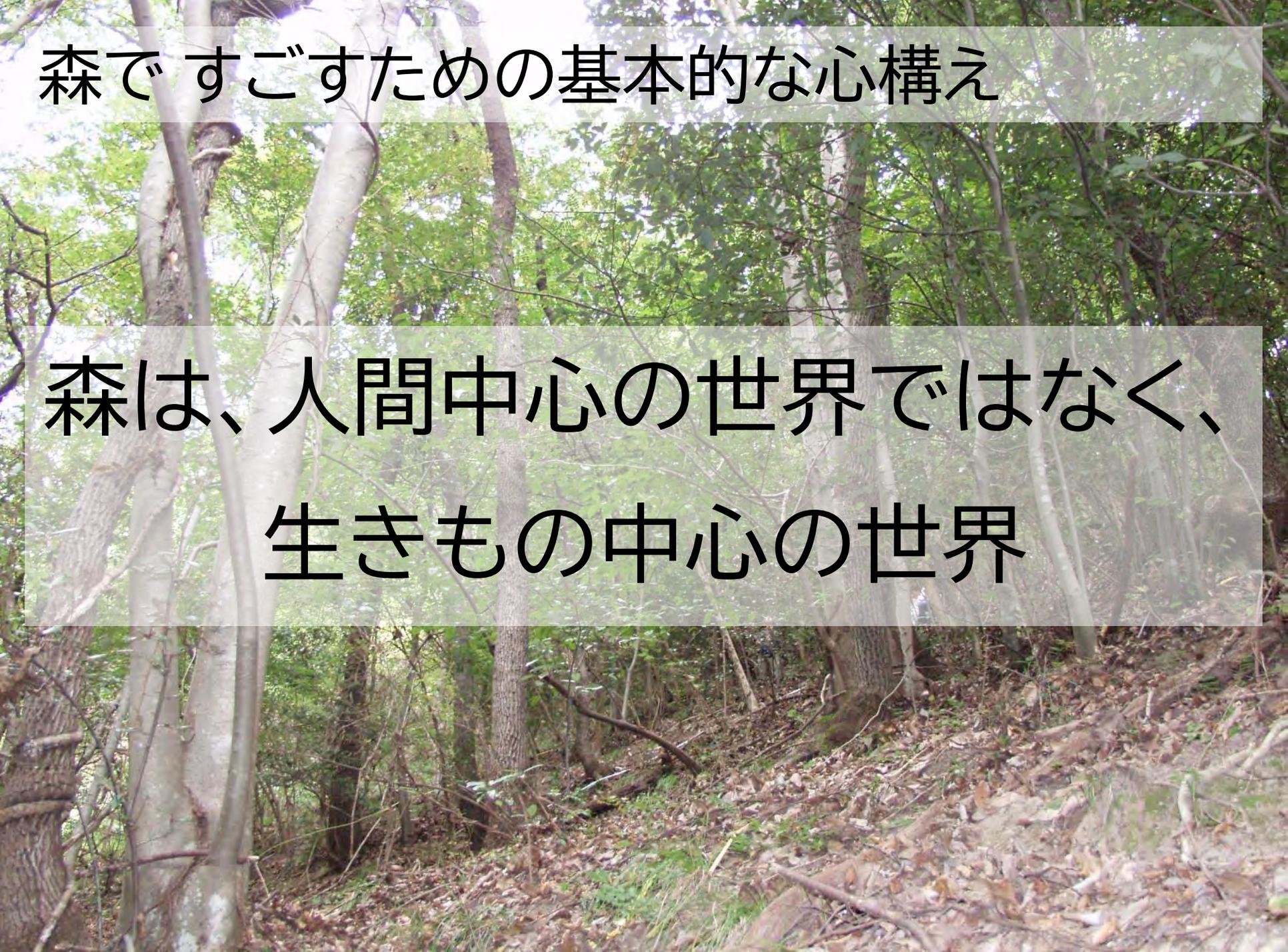


安全に、森を楽しむために知っておきたいこと

その1

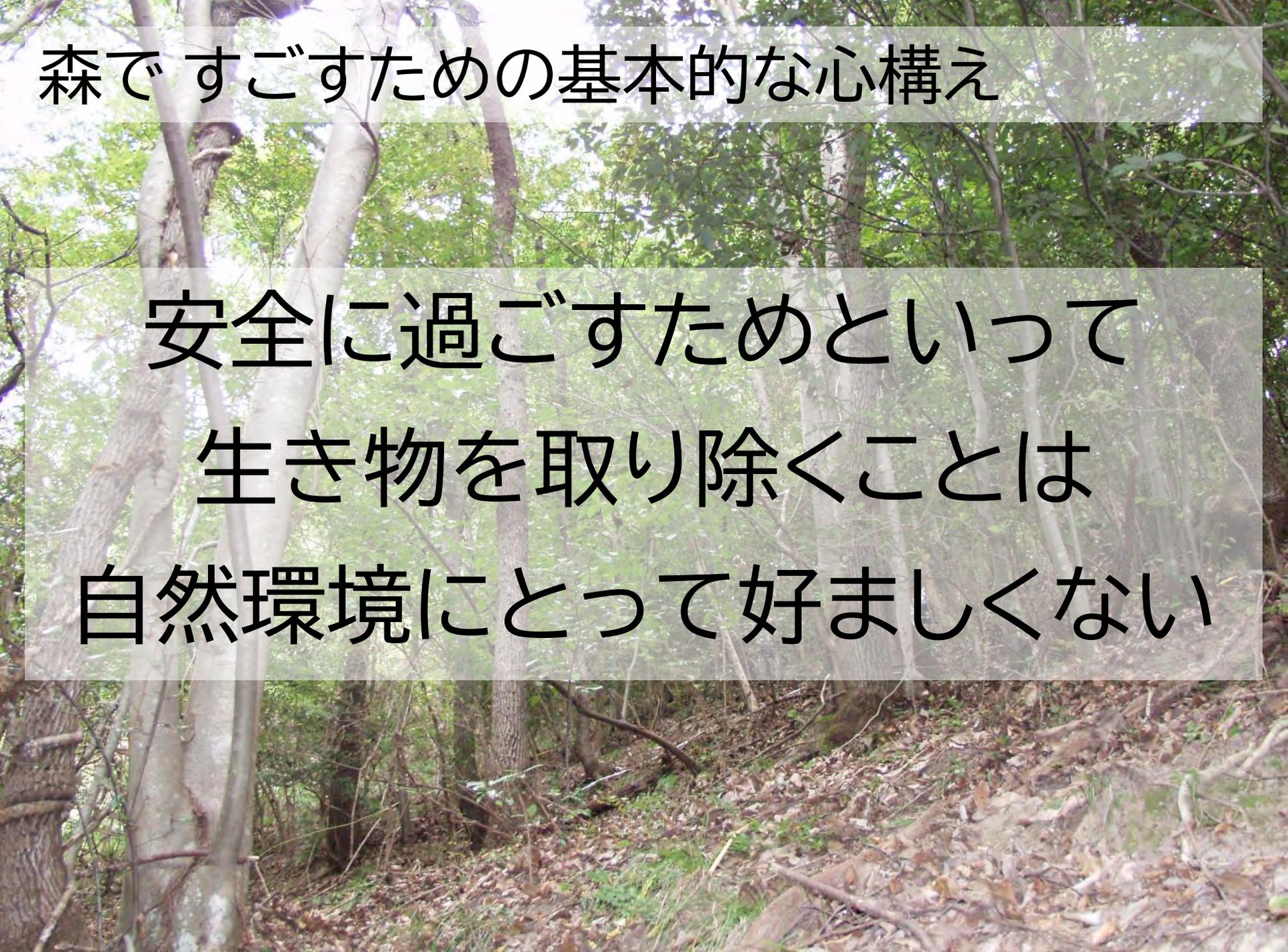
野外で過ごすための 基本的な心構え





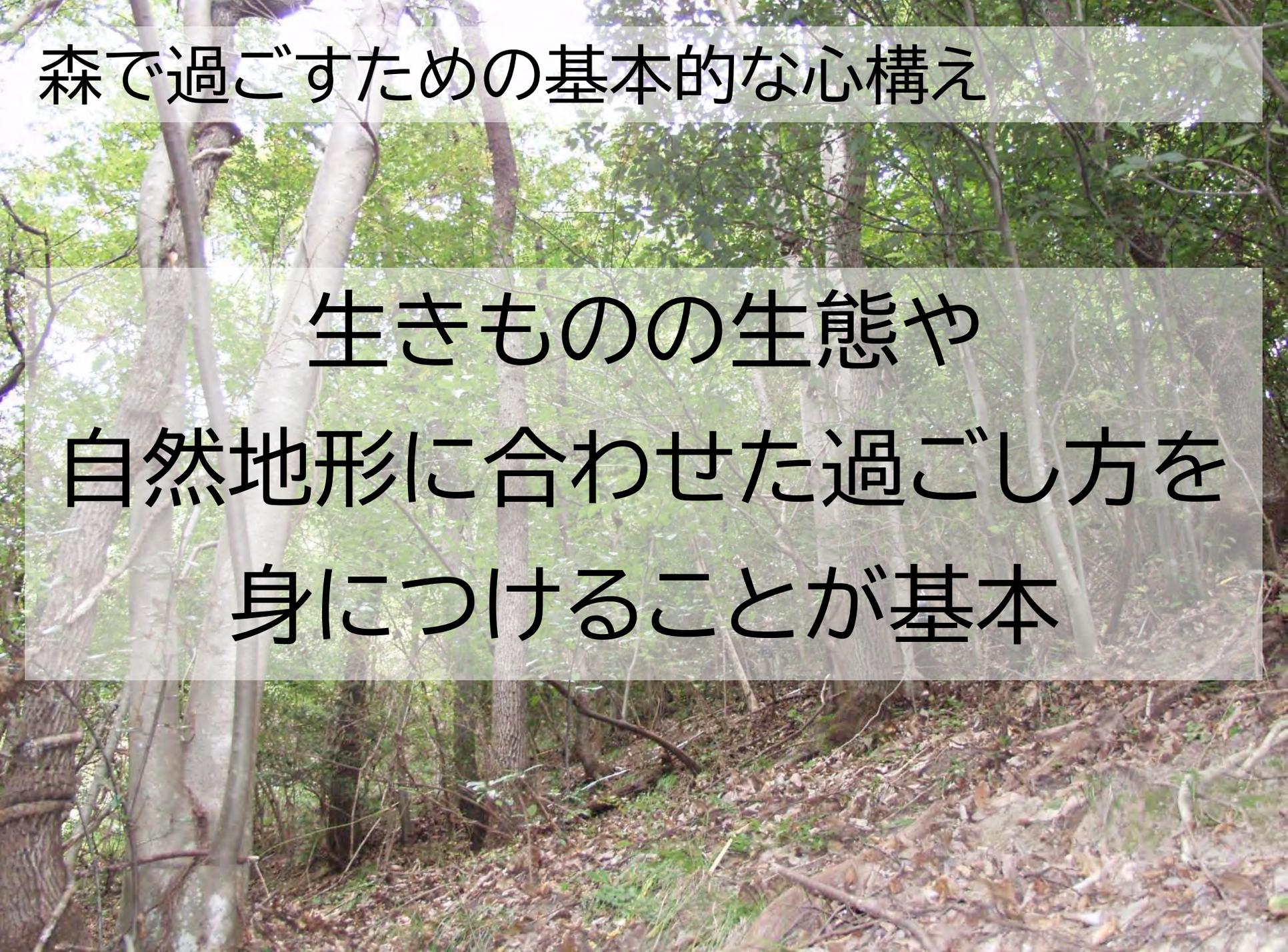
森で すごすための基本的な心構え

森は、人間中心の世界ではなく、
生きもの中心の世界



森で過ごすための基本的な心構え

安全に過ごすためといって
生き物を取り除くことは
自然環境にとって好ましくない



森で過ごすための基本的な心構え

生きものの生態や
自然地形に合わせた過ごし方を
身につけることが基本

次は

森の中と普段の生活場所との
違いを確認していきましょう

安全に、森を楽しむために知っておきたいこと

その2

いつもすごしている場所と
何がちがうか考えてみよう



「まち」と「森」の違い ～①地面の様子～



平らに整えられている

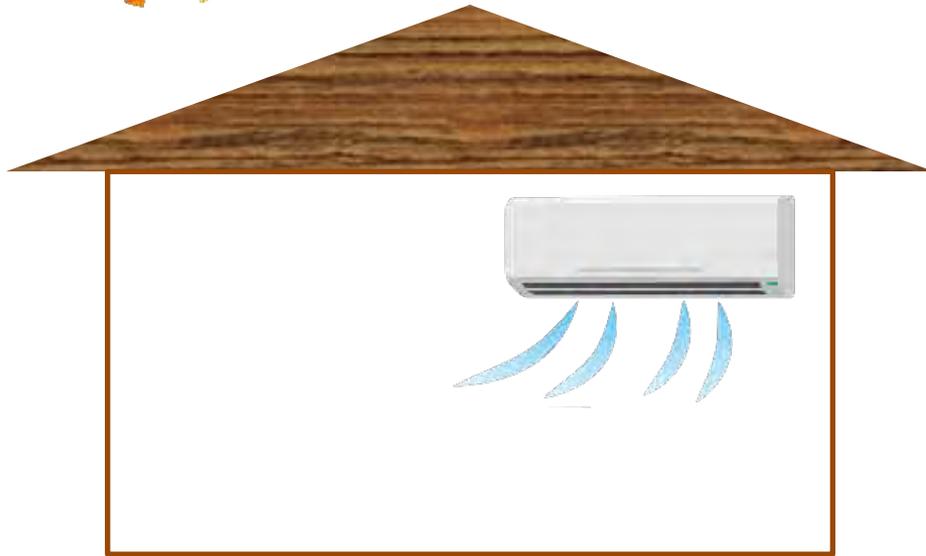
まち



「でこぼこ」のまま

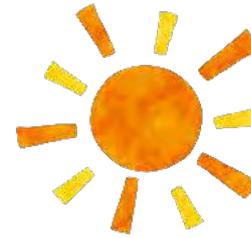
森

「まち」と「森」の違い ～②気候の様子～



安定している

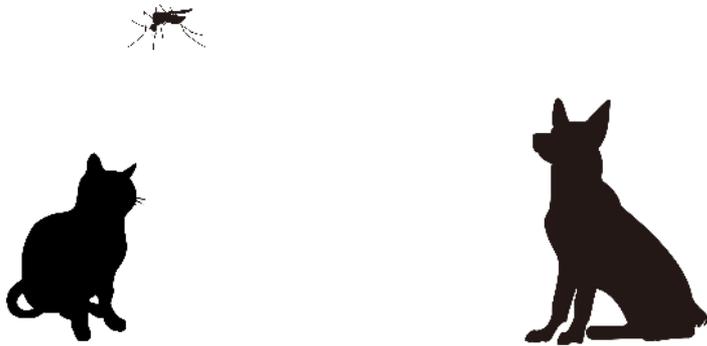
まち



変化が激しい

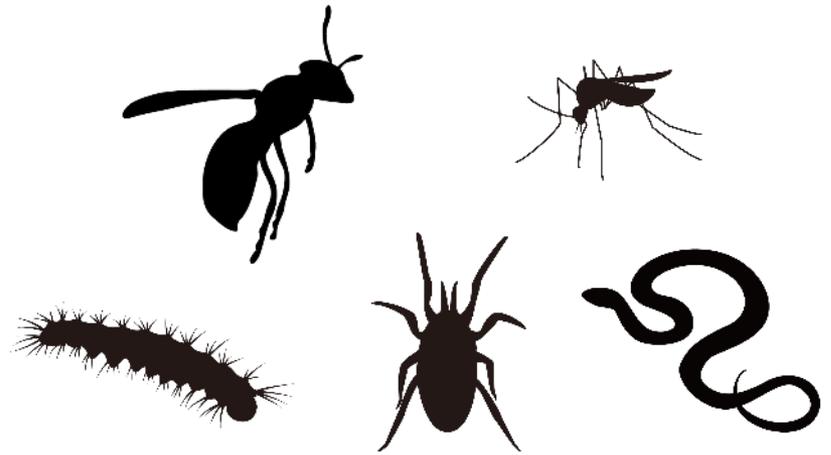
森

「まち」と「森」の違い ～③生きもの～



ほとんどいない

まち



「危険生物も」いる

森

「まち」と「森」の違い ～④まわりの人～



頼れる人が近くに
たくさんいる

まち



あまり出会わない

森

次は

森の中にひそむ危険について
確認していきましょう

安全に、森を楽しむために知っておきたいこと

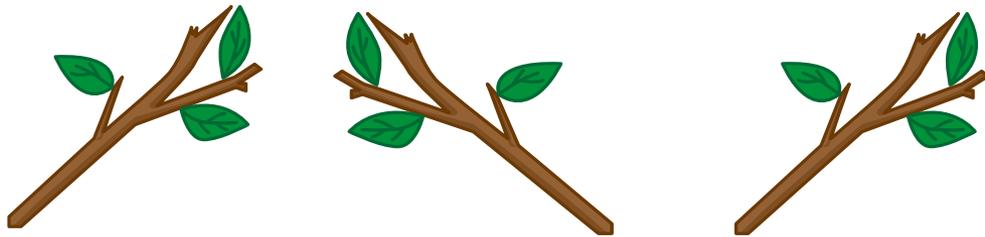
その3



CAUTION!

どんな時に 危険が及ぶのか
あらかじめ 考えてみよう

森の中では落下物に気をつけて



POINT:

台風などで折れた枝が引っかかっている。
強い風が吹いた時に落ちてくることがある。

歩行(移動)時の危険は転ぶこと



POINT:

ハイキング道などは
でこぼこしている。

木の枝や岩が飛び出て引っかけやすい。

引っかかりやすいもの

石・岩



木の根・
倒木



地面の穴



予想外の遭遇があるので落ち着いて

POINT:

普段出会わない生き物と遭遇し
驚き、転ぶことを予想しておく。

活動時の心理状態



POINT 1:

熱中して、行動が大胆になる

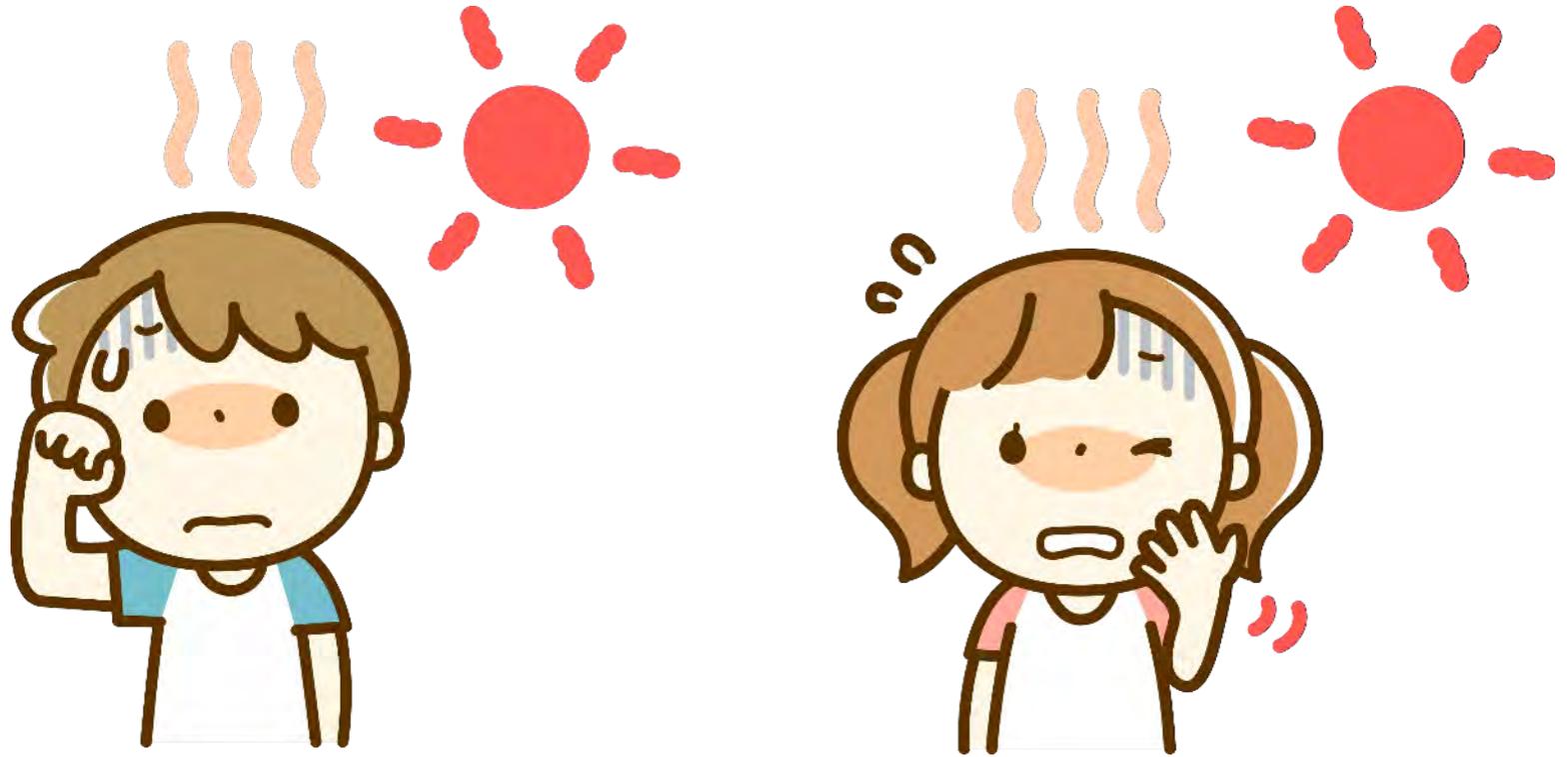
活動時の心理状態



POINT 2:

熱中すると周りが見えにくくなる

活動時の心理状態



POINT 3:

集中すると体調の異変に気づきにくい

活動時に起こりやすい危険



虫・植物による
かぶれ



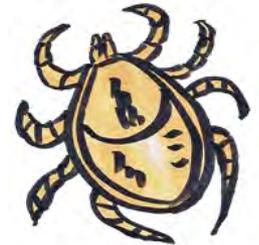
刺や道具等による
外傷(切り傷・捻挫)



熱中症

休憩時

POINT: 気の緩みややすいシチュエーション。緩めることは大切だが、緩めすぎない。



遭遇しうる危険

- ダニの侵入
- 体温の低下(冬季)



次は

森の中に入る前の準備について
確認していきましょう

安全に、森を楽しむために知っておきたいこと

その4

危険を避けるために
森に入る前に
準備しておきたいこと、もの

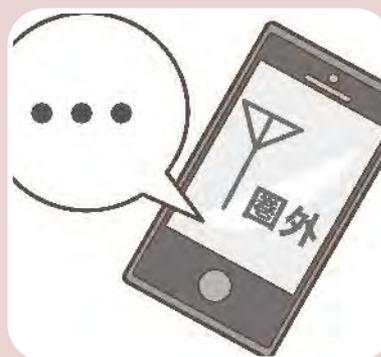
森に入る前に準備しておきたいこと



体調
管理



天気
予報の
確認



携帯電話の通
話可能
エリア
の確認



緊急連
絡先の
確認
(家族、
病院)

体調を整えよう



寝不足や二日酔いは、活動時のけが・
体調不良の危険性を高める

体調を整えよう



体調が優れない場合は無理をせず、
休む勇気が大切

→野外ではすぐには医療を受けられない

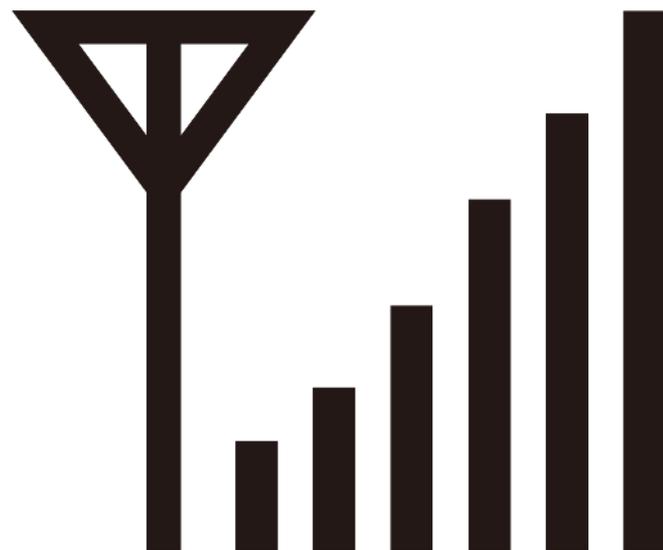
天候を確認しよう

- 雨天・強風時は危険発生が高まる
- 雨天時
 - 滑りやすい
 - 体温低下
- 強風時
 - 落枝、倒木
 - 転倒



降水確率のほか、降水量、風速、落雷なども事前にチェック。
延期の判断も大切。

緊急連絡の手段を確保しよう

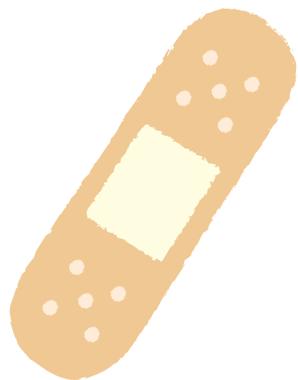


携帯電話などの通信手段を持ち歩く

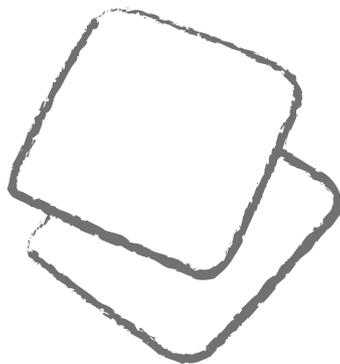
訪れる森の中は圏内かどうか知っておく

森の中が圏外なら、一番近くで圏内になる場所を確かめておく

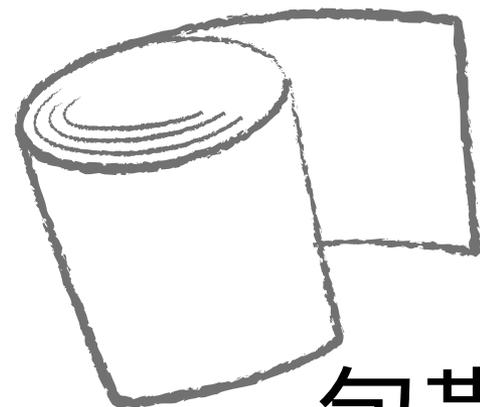
簡単な救急セットを持ち歩こう



絆創膏



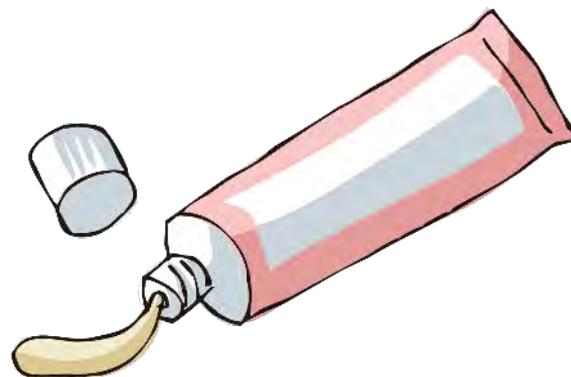
ガーゼ



包帯

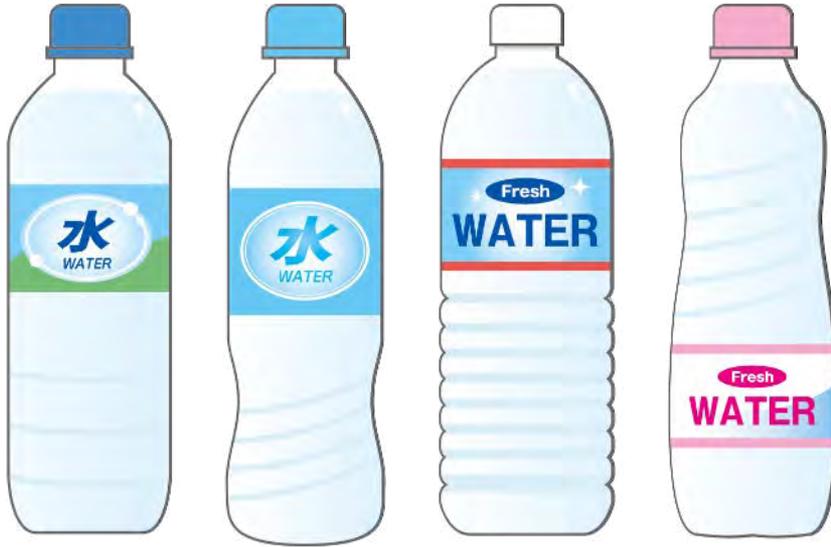


消毒液



塗り薬(虫さされ)

飲み物は忘れずに



水



スポーツドリンク

暑くない日でもかならず持ち歩こう。
真夏は1人1Lは持ち歩こう。
水は傷の洗浄にも使える。

次は
森の中に入るときの服装を
確認していきましょう

安全に、森を楽しむために知っておきたいこと

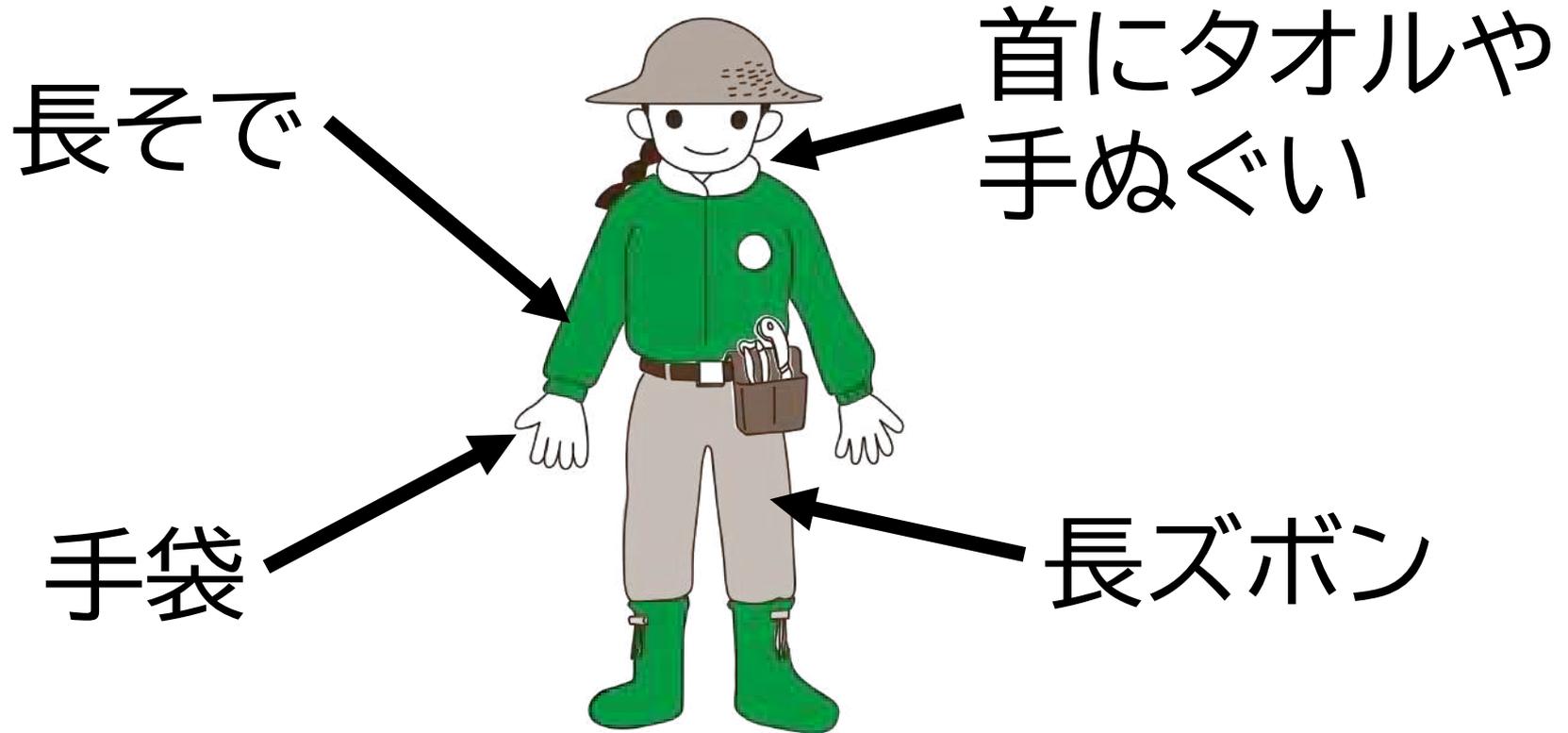
その5

森に入る際の 服装について



アウトドア製品である必要はありません！
ただし、基本は抑えておきたい。

基本的な考え方



切り傷・虫さされを避けるため、
肌はなるべく出さないようにする

基本的な考え方

体温調節が
大切



脱ぎ着が
しやすい

暑さ・寒さを調節できるように、
通気性がよく、脱ぎ着できるもの

基本的な考え方



木の枝などに引っかからないような素材を選ぶ(ニット地は避ける)

頭を守る

帽子

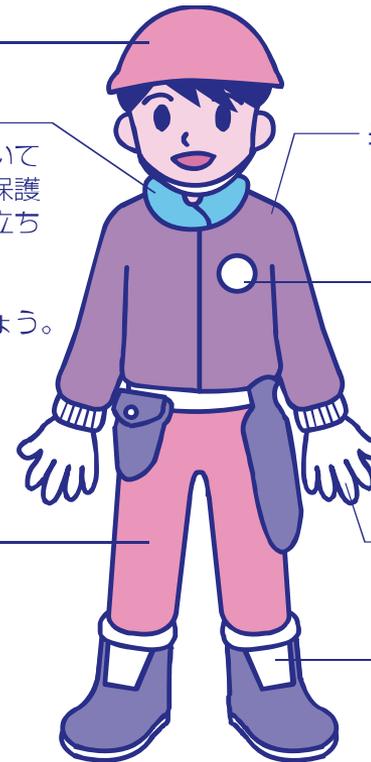


ヘルメット

タオル等

首にタオル等を巻いておく
と、ハチから保護され、吸汗にも役立ちます。
首から垂らさずに、服の中に入れてみましょう。

長ズボン



長袖

名札

名前
血液型
会員番号

手袋

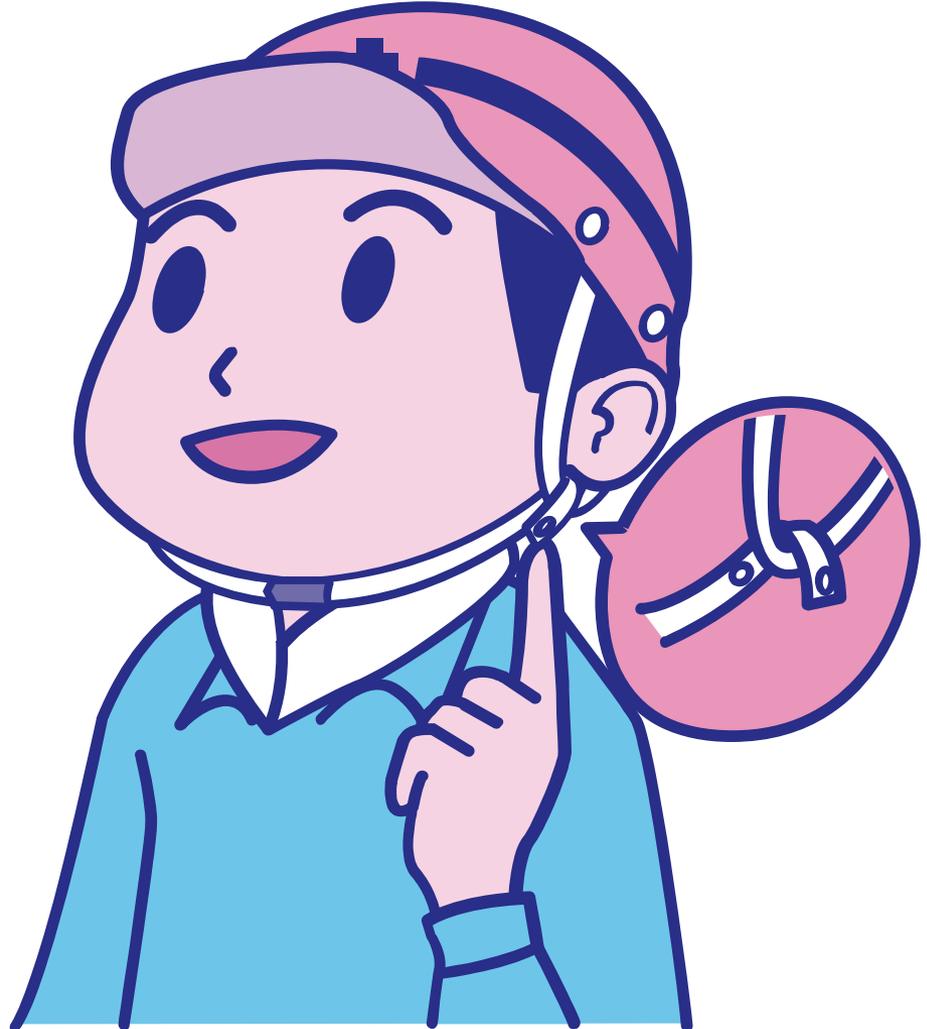
靴

滑りにくく、丈夫なもの。

頭を守るため帽子をかぶる。
長時間ならヘルメットがベスト。

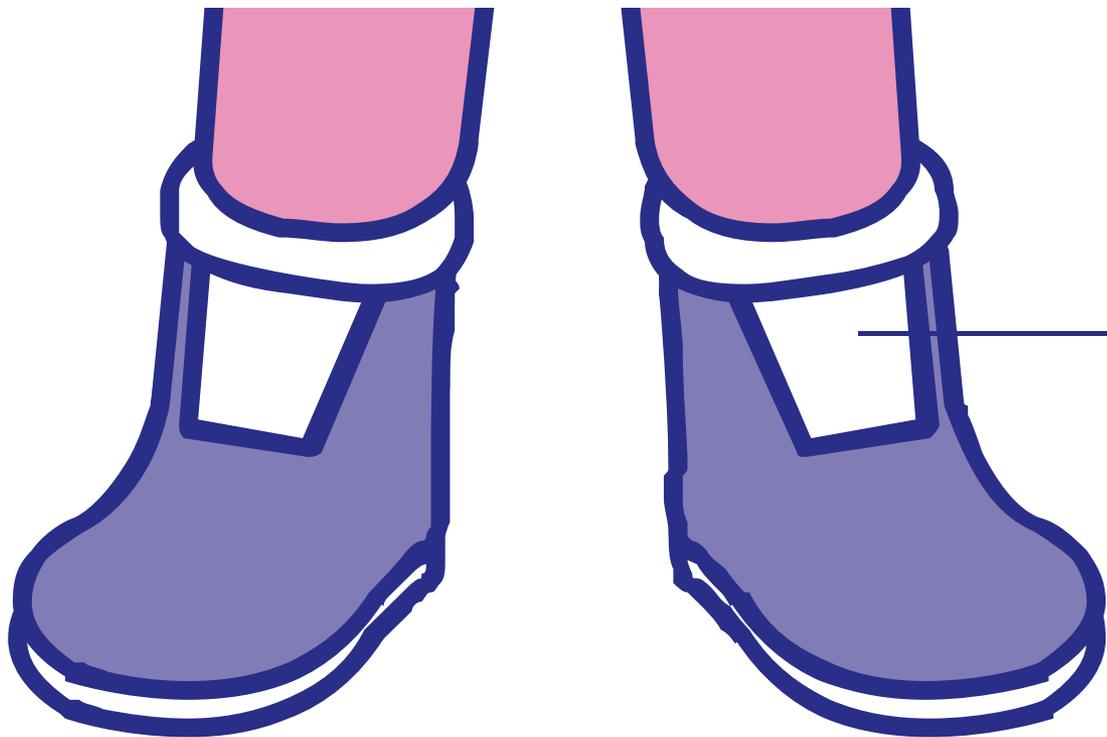
ヘルメットを使うときは あごひもはしっかり

- ヘルメットは深くかぶり、あごひもでしっかり固定しないと機能しない。
- 樹上からの落枝は台風や強風の翌日以降で起こりやすい

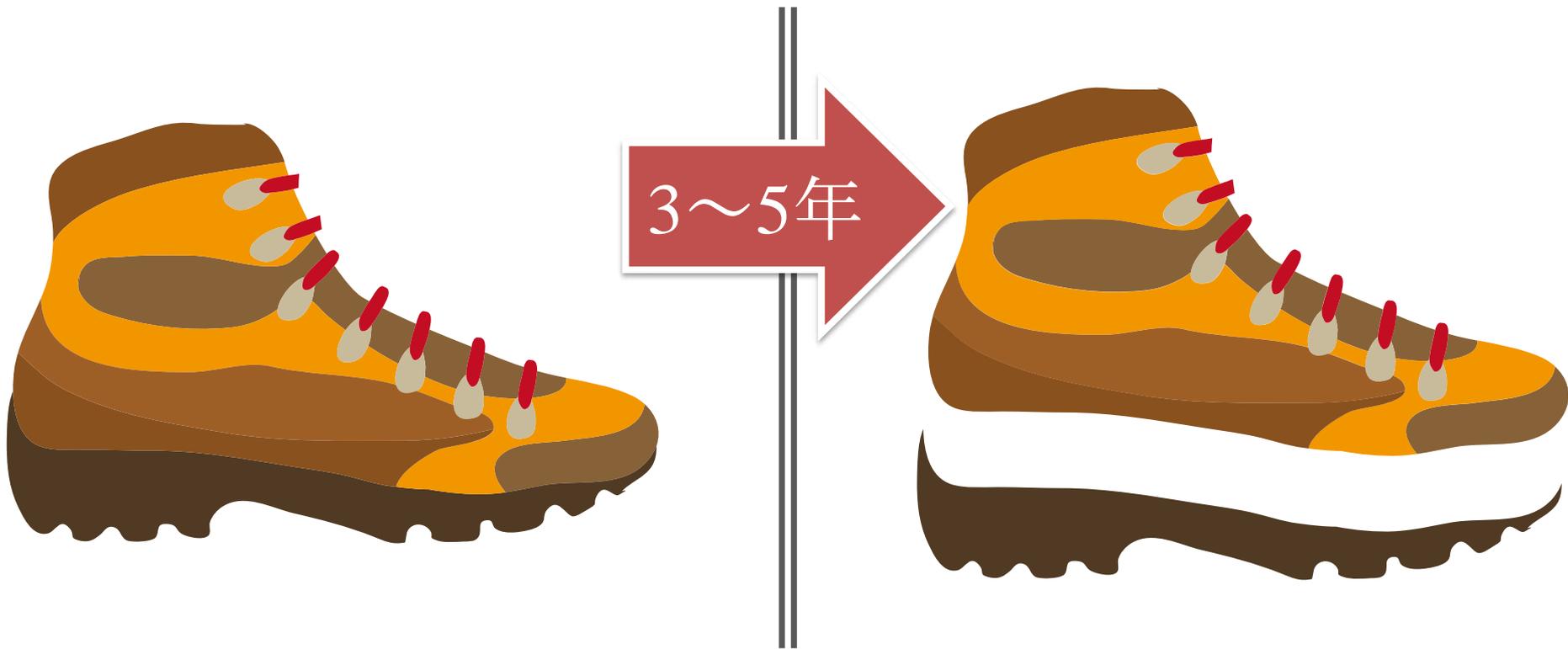


靴は滑りにくく、丈夫なものを

くるぶしが隠れるものだと
捻挫しにくい



運動靴でもよいが、枝の踏み抜きに
気をつける。

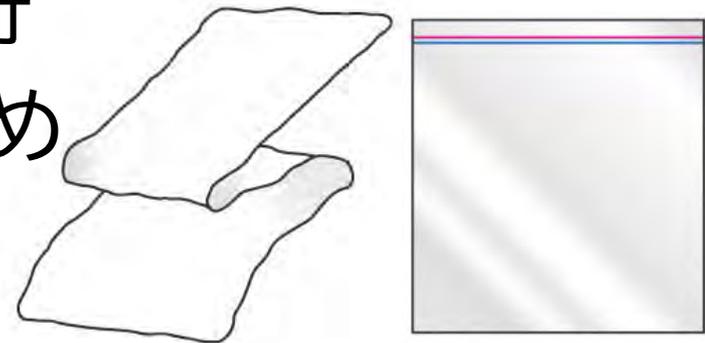


古い登山靴は危険

古い登山靴はソールが剥がれやすい。
新品でしまっても接着剤が劣化する

悪天候への備え

- もしもの雨に備えて雨具を携行する
 - レインコートがベスト。防寒具としても利用可
- 乾いたタオル・着替えを確保しておく
 - ビニール袋等に収納して携行
- 天候が不安な場合は、こまめに天気予報を確認する



次は
森の中で注意しなければいけない
生きものを
確認していきましょう

安全に、森を楽しむために知っておきたいこと

その6

森で注意が必要な生きもの

①ハチ



ハチへの対処 (特に7~9月は要注意)

POINT:スズメバチは樹上や地面に巣を作る

POINT:アシナガバチは藪の中に巣を作る

予防対処

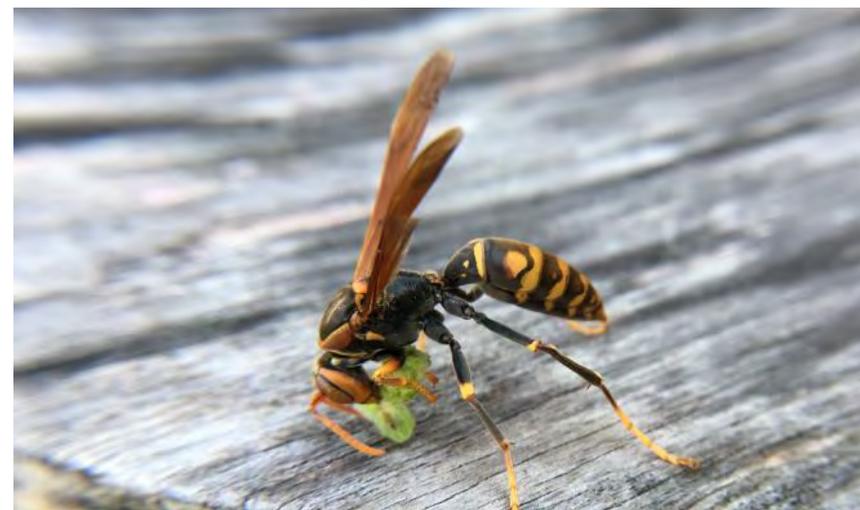
- ・香水・整髪料などにおいの強いものはつけない

 - ハチはにおいに敏感

- ・黒い服を避ける。頭髪を隠す

 - ハチは黒いものに向かう習性がある

- ・肌の露出を減らす



ハチに出会ったら落ち着いて行動しよう

パトロール

ハチの動き: 周辺を飛び回ったのち、飛び去る

対 処: 立ち止まり、静かに様子を見守る。怖い場合はしゃがむ

警戒

ハチの動き: 飛び回り、その場を離れない

対 処: ゆっくりその場を離れる(後方に)。
怖い場合はまずしゃがむ

手で払う、
大声を出すのはNG

威嚇

ハチの動き: あごをかみ合わせて「カチカチ」音を出す。毒液を飛ばす

対 処: しゃがんでゆっくりその場を離れる(後方に)

攻撃

ハチの動き: 集団で襲ってくる

対 処: しゃがんで素早くその場から遠く(10-20m)離れる(後方に)

もしも刺されてしまったら

- 刺された箇所をつまんで毒を絞り出す
 - 絞り出すのが早い方が効果がある
 - ポイズンリムーバー等も活用する
 - 口で吸い出すのはNG。(口内の傷口から毒が入る)
- 刺された箇所を水で洗う
- 腫れや痛みを和らげるため冷やす
- 応急処置が済んだら病院へ。

②毛虫



毛虫(ドクガ)への対処

POINT:毛に触れると被害が及ぶ

POINT:死骸の毛や衣服に残った毛でもかぶれるおそれがある。

予防対処:

- ツバキ科の植物の葉の裏にまとまっているので、常緑の葉の植物に注意する



ドクガの毛に触れてしまったら

- 皮膚や衣服に残った毛を取り除く
 - 衣服の毛は手で振り払ったりしないで、ガムテープなどの粘着テープで取り除く
 - 刺された箇所の毛は粘着テープで取り除くか、洗い流す
- かゆみ・はれは長時間続くため、皮膚科の治療を受ける



③ダニ



ダニへの予防対策

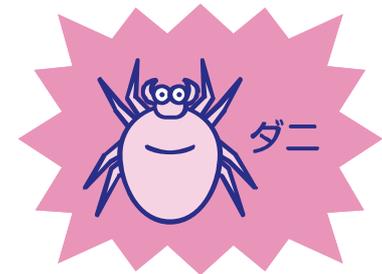
POINT: 大型哺乳類の多い地域に多い

POINT: 笹などの葉の上で待機している

予防対策:

- 肌の露出を避ける
- 服の隙間などからの侵入を防ぐ
- 直に地面に座らない
- 活動終了後に衣服の表面などをよく払っておく。

ズボンの裾を靴下に入れる
スパッツなどを装着する
長靴も有効。



ダニに咬まれてしまったら

- 咬まれて離れない場合は皮膚科で除去してもらう
 - 無理矢理引き剥がすと、傷ができたり、皮膚の中に牙が残り化膿したりすることがある。
- マダニに咬まれた後で発熱や倦怠感が厳しい場合は、感染症の疑いがあるので病院で受診する(ダニに咬まれた可能性があることを伝える)

④蚊、ブヨ、ブユ



蚊、ブユ、ヌカカ、アブへの対処

POINT: 大きな被害は起きにくいですが腫れがひどくなる事がある

予防対処

- 肌の露出を減らす
- 虫除けスプレーなどを活用する
- 蚊取り線香や忌避剤を活用する



⑤ヒル



ヒルへの対処

POINT:シカの多い地域の湿った場所(照葉樹林など)に多い

POINT:這うだけでなく、樹上からも落ちてくることも

予防対処:

- 肌の露出を避ける
- 服の隙間などからの侵入を防ぐ。特に首回り。



口がすぼまる物がよい



ヒルに吸われてしまったら

- ヒルを取り除く
 - ヒルは十分血を吸うと自分から離れる。
 - 離れないときは火を近づけるか、防虫スプレーをかけて離す
 - 無理に引き剥がすと傷が残ることがあるので吸盤を剥がすようにゆっくりと剥がす
- 傷口をつまみ、ヒルの唾液を絞り出す
 - 唾液に含まれる成分「ヒルジン」は血液が固まるのを妨げる
- 傷口を流水でよく洗う
- きれいな布を押し当て圧迫止血し、絆創膏などで傷口を保護する
- ※かゆみが2～3日残る場合がある。出血が止まらない場合は皮膚科に受診する。

ヘビ(マムシ、ヤマカガシ)の対処

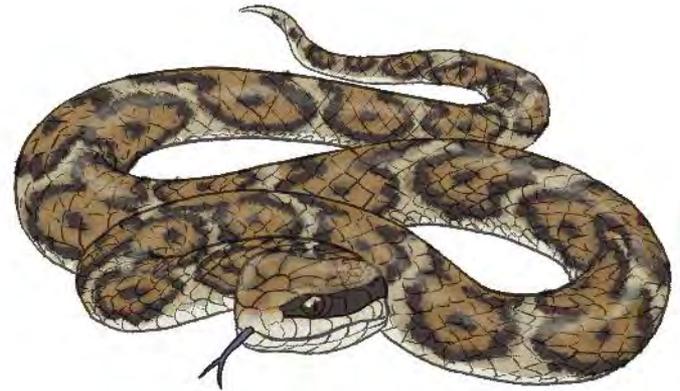
POINT: 攻撃性は低く、滅多に襲ってこない。

POINT: 歩道上での日光浴に出ていることがある。

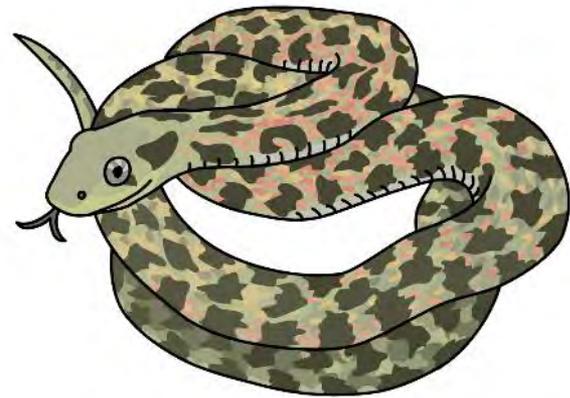
POINT: 木の根元や藪の中で身を潜めている。

予防対処:

- ・姿を見かけたら距離を置く
- ・やぶや木の根元にいきなり手を出さない。木の棒等で探ってから伸ばす。



マムシ



ヤマカガシ

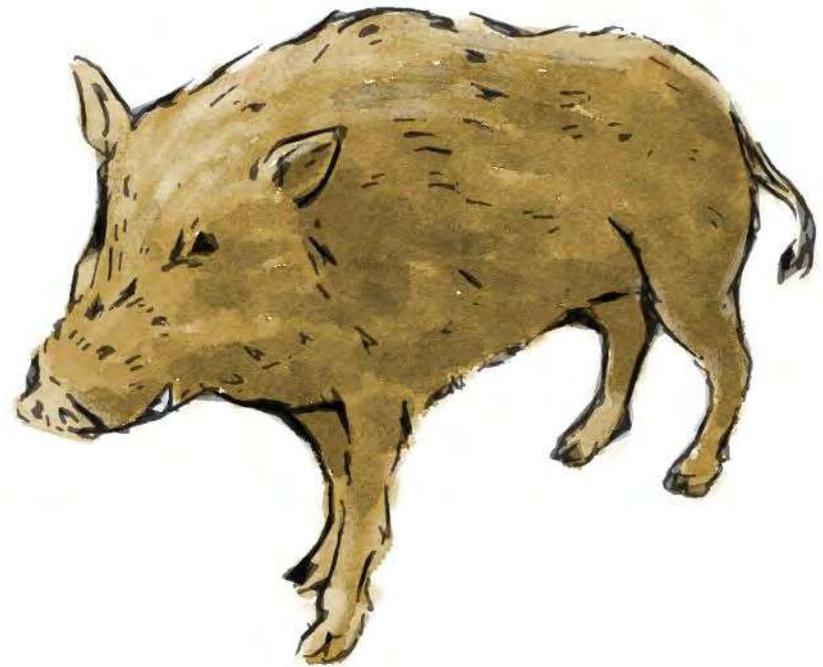
ヘビに咬まれたら

- 直ちに命に影響がある毒ではないので落ち着く
- 咬まれた場所から心臓側を軽く圧迫して毒が回りにくくする
- 毒を絞り出し、局部を水で洗い流す
 - 口で吸い出すのは厳禁。口内の傷から毒が回る。
- 医療機関へ速やかに移動し処置を受ける
 - 心拍数が上がるので、走らないほうがよいとされる。
 - 上記処置に時間をかけるよりは、医療機関への移送を優先させる。

大型動物(イノシシ)に出会ったら

- まず様子をうかがい、距離を取る
- 近づいてくるようならば、高い場所(岩の上など)にのぼる

子連れなどの
場合は、より
注意が必要

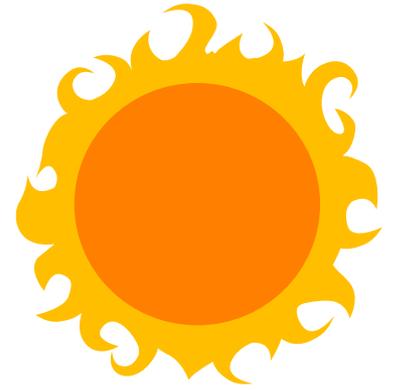


次は

天気にかかわるトラブルで
注意しなければいけないことを
確認していきましょう

安全に、森を楽しむために知っておきたいこと

その7



天気にかかわるトラブルの 注意と対処



大雨の際の対応



水害から身を守るため、水辺、谷筋からは離れましょう。

雨具など利用し、体温が奪われるのを防ぎましょう。夏であっても体が濡れるのは危険です。

視界が不良な場合は、むやみに動かず安全な場所で雨が弱まるのを待ちましょう。

強風の際の対応

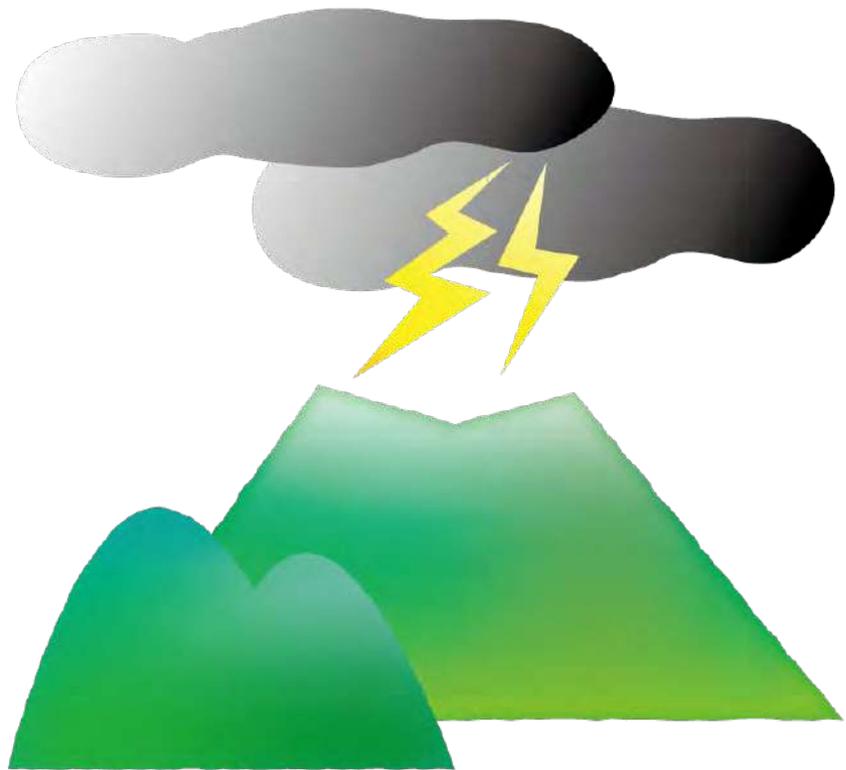


倒木・落枝の危険が高まります。

森の中に入るのは避けましょう。

森の中にいる場合は、頭上に注意しながら、できるだけはやく森から出ましょう。

雷鳴・落雷の際の対応

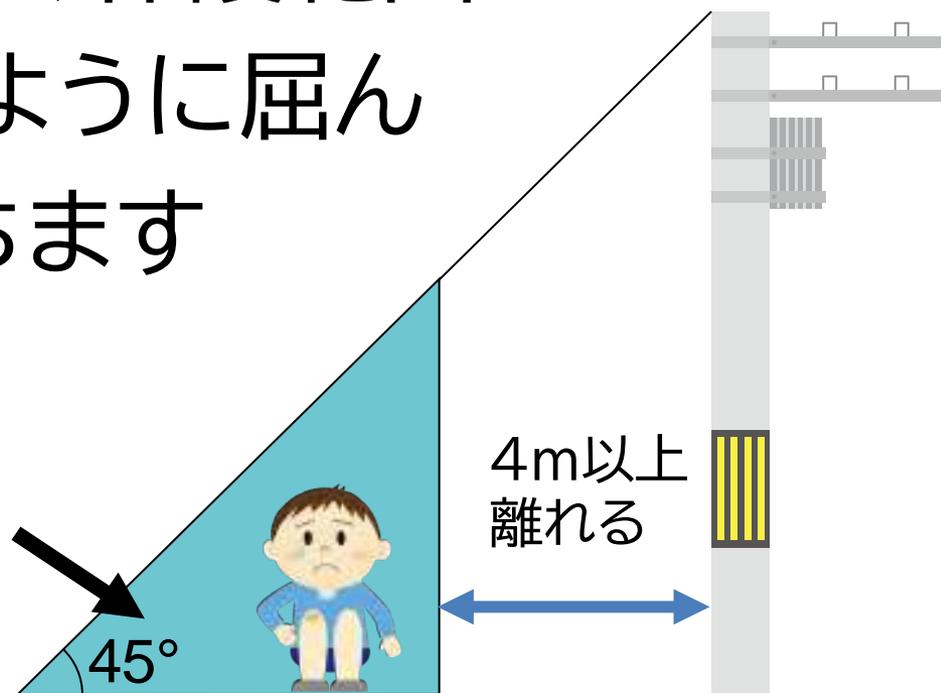


雷鳴が聞こえたら、
落雷のおそれがあるので、
活動を中止して車の中や室内に避難しましょう

室内や車の中に避難できない場合

高木から4m以上離れ、保護範囲
(右図)に身が修まるように屈んで、雷が止むのを待ちます

保護範囲(水色)



熱中症予防のために

こまめに休憩



意識して水分・塩分補給する



熱中症の症状

症状1

・ 立ちくらみ・顔のほてり

症状2

・ 筋肉痛や筋肉のけいれん

症状3

・ 異常な量の汗

症状4

・ 頭痛や吐き気、嘔吐、だるさ

症状5

・ 体温が高い、皮膚が赤くて乾いている

症状6

・ 呼びかけに反応しない、歩行時にふらつく

症状7

・ 水分補給ができない

現場での応急処置可能

必要 病院搬送

入院が必要

熱中症の応急処置

① 涼しい場所への移動

- 木陰で風通しのよい場所
- エアコンの効いた室内



② 衣服を緩め、体を冷やして体温を下げる

- うちわで扇ぐ、保冷剤などで首筋・脇の下・足の付け根で冷やす

③ 塩分や水分を補給する

- ただし、吐き気の症状や意識がない場合は危険なので飲ませない

※応急処置後はすみやかに医療機関に移動

次は 森の中で
注意しなければいけない植物を
確認していきましょう

安全に、森を楽しむために知っておきたいこと

その8

森の中で注意が必要な
植物と対処

植物で気をつけるのは、
刺などによる切り傷、かぶれ。
触る前に一呼吸置いて確認しよう



かぶれの原因になる植物

- ウルシ類、ハゼ類が要注意
- 樹液が肌につくとかぶれる。
- 肌の弱い人は近づくだけで赤くなることがある。





ヤマウルシ



ハゼノキ

ヌルデ(比較的弱い)



ツタウルシ



刺の厳しい植物

POINT: 里山には刺のある植物が生育している

POINT: 樹木にもツル植物にもある

予防対策

- 肌の露出を避ける
- 服装はきめの細かい丈夫な布地だと引っかかりにくい
- 軍手などを着用し手を保護する



サルトリイバラ



カラスザンショウ

サルトリイバラ



サンショウ



カラスザンショウ



ノイバラ



ジャケツイバラ



クマイチゴ



ナガバモミジイチゴ



道を外れて やぶ をかき分けて
歩くときは 特に注意して。



ほかにも
「かぶれる」「刺のある」植物がある

植物の名前を知ることがは
自分の身を守ることにもつながる