



のせでん第1木曜ハイキング

2017年 8月3日 木 雨天中止

集場所
集時間

能勢電鉄

妙見口駅前

9:30 ~ 10:00

約12Km
一般向き



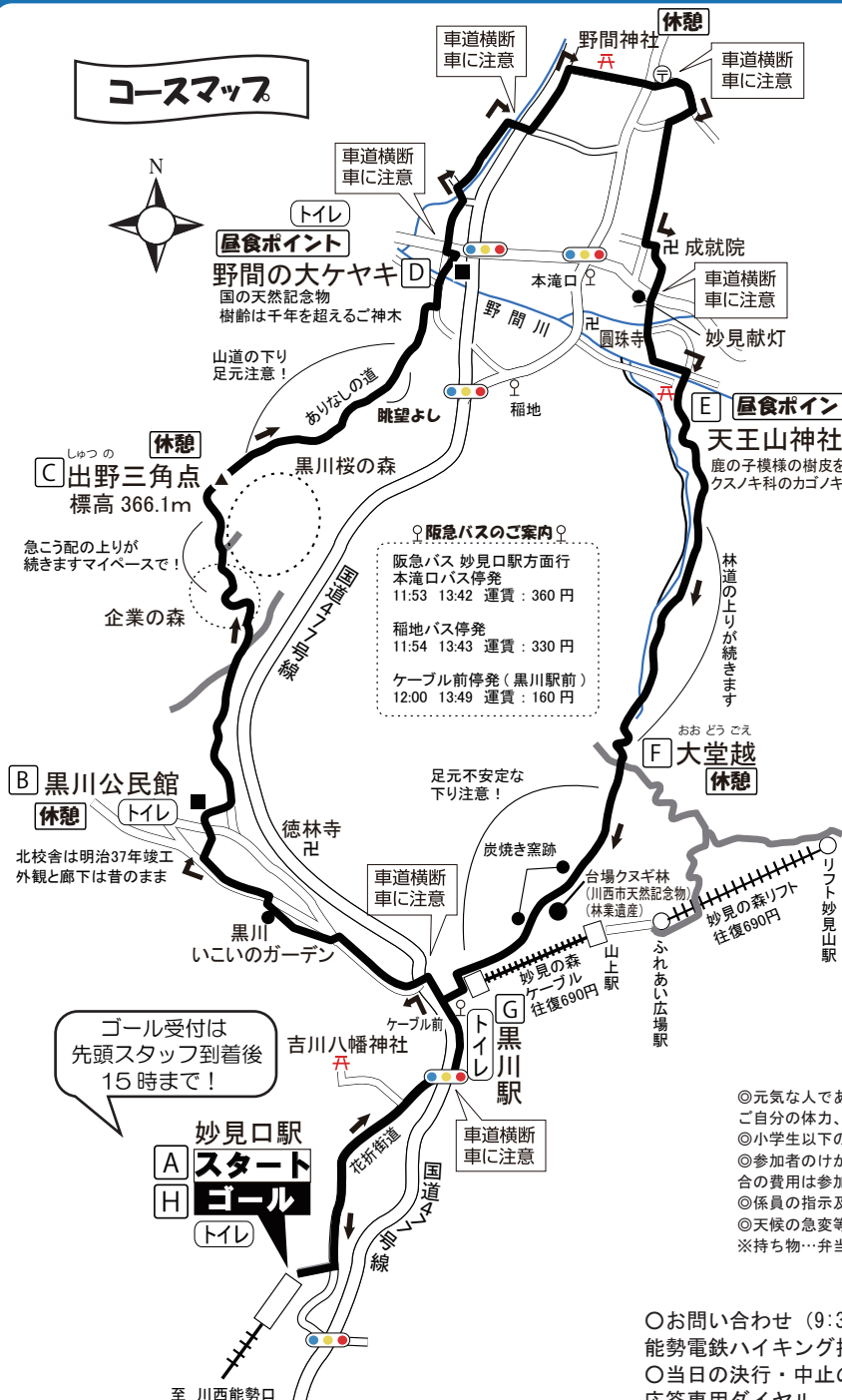
©もへろん

参加費無料・事前申込み不要

里山道の森林浴を愉しむ

ありなしの道・野間の大ケヤキ・天王山神社コース

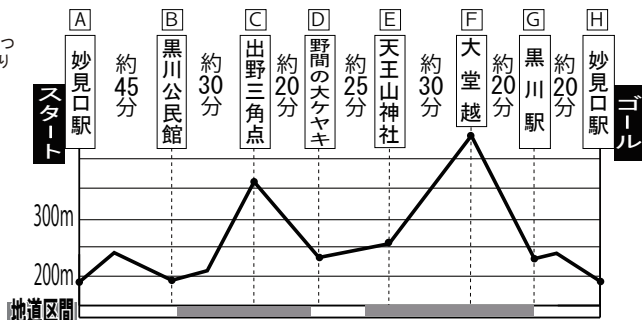
コースマップ



歩道や車道では譲り合って歩きましょう！
一人一人が「のせでんハイキング」の代表として、マナーアップにご協力ください！



野間の大ケヤキ



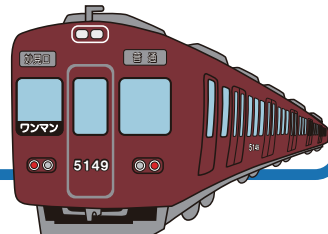
ひとくちメモ

花折街道を経て、「日本一の里山」を眺めながら黒川公民館で一休み。ここから栗林や台場クスギのある里山道を辿っていくと徐々に上り勾配が増していき、最後はロープを使って急坂を上りきって四等三角点・出野に到着。「ありなしの道」を下れば野間の大ケヤキでお昼ご飯にしましょう。後半は秋の例大祭を控えた野間神社へ参拝し、大堂越を経て妙見口駅を目指します。【トレッキングシューズがお勧めです】

主催/能勢電鉄

- ◎元気な人であればどなたでも参加できます。ただし、健康状態のすぐれない方は参加をご遠慮ください。ご自分の体力、体調をチェックされたうえでご参加ください。
- ◎小学生以下の単独参加と75歳以上の方の単独参加は原則ご遠慮ください。
- ◎参加者のけがや他に与えた損害などについては、当社は一切の責任を負いません。万一事故が生じた場合の費用は参加者負担となります。
- ◎係員の指示及び注意事項は必ず守ってください。
- ◎天候の急変等、主催者の判断によりコースを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ※持ち物…弁当・水筒・雨具・救急薬品等をご持参のうえ、集場所へお越しください。

◎お問い合わせ (9:30 ~ 17:30、土・日・祝日を除く)
能勢電鉄ハイキング担当 072-792-7716
◎当日の決行・中止のお問い合わせは (午前7時以降)
応答専用ダイヤル 072-792-7227



ゴミや空き缶は捨てないで必ず持ち帰りましょう！

熱中症に注意！

暑い夏が近づいてくると、熱中症という言葉をよく耳にします。「熱中症」の「熱中」とは、物事に熱中することではなく、熱に中(あた)ることを意味しています。

「食あたり」の「あたり」と同じ意味を持ちます。この熱中症とは気温が高かったり、湿度が高くなったりするときに起こる体調不良や障害を総称した呼び方です。皮膚から熱を放散できず、体内に熱がこもり体温調節がスムーズにいかなくなることがあります。熱中症は、こうして体温を調整する機能がコントロールを失い、体温がグングン上昇してしまう機能障害です。循環器や筋肉、脳神経、腎臓などに障害が起こり、最悪の場合は死に至ることもあります。熱中症は、屋外や車中ばかりではなく、しめきって蒸し暑い室内でも起こります。室内でも高温多湿、無風の場合は、熱を体外に放出できないので危険です。暑い夏を安全に過ごすために、熱中症について理解を深めることが大切です。



「熱中症の種類」

熱中症の種類には、症状の進行の具合において大きく4つに分けられます。

【熱失神】

いわゆる立ちくらみのことで、皮膚血管が拡張することにより、循環が上手くいかず、脳を巡る血液の量が少なくなると、顔面蒼白、全身の脱力感、めまい、失神などを起こします。

【熱疲労】

たくさん汗をかき、脱水症状を引き起こし、脱力感や倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などを起こします。

【熱けいれん】

たくさん汗をかいたときに、水分だけを補給して塩分を補給しないと、血液中の塩分濃度が下がり、足や腕、腹部の筋肉に痛みやけいれんなどを起こすといえます。高温多湿の環境で長時間の運動をして大量の汗をかいたときに起こる症状です。「こむら返り」とも呼ばれています。

【熱射病】

異常な体温上昇によって、中枢神経に障害をきたし、頭痛やめまい、嘔吐などの症状から、運動障害や錯乱、昏睡状態となり、死亡の危険性もかなり高まります。失神からすぐに熱射病に移行する場合もあり注意が必要です。

熱射病の場合は体を冷却し、一刻も早く救急車を呼ぶか病院へ連れて行って下さい。応急手当としては、次のようなものがあります。

- 涼しいところに運び、足を高くして寝かせる。
- 水分を飲ませる(コップ1杯の水に塩1つまみ、砂糖5つまみ加えると吸収されやすい)
- 体温を下げるため、手足や全身に水をかける。ぬれタオルを首筋や脇の下に当てる。うちわで扇ぐ。霧吹きで身体に水分を吹きかける。氷を脇や股に挟んで、熱を放散させる。



「熱中症を予防するには」



【水分を補給する】

第一に水分をこまめに補給すること。決まった時間に水分の補給をすることを習慣にしましょう。のどが渇く前に補給することが大切です。

発汗が多い時は一緒に塩分も失われていきますので、水よりも塩分を含むスポーツ飲料の方が効果的です。冷たすぎると胃腸に負担がかかりますので注意しましょう。また、アルコールは利尿作用が強いため、水分を補給したことになります。

【体調を整える】

睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。初めての暑い日はまだ体が慣れていないため、熱中症になりやすいようです。

【外出のときの工夫】

午前10時から午後2時頃までのうちで最も暑い時間帯なので、外出を控えたり、外出の際には帽子や日傘などで陽射しを遮る工夫をしましょう。服装は、吸湿性や通気性のよいものを選びましょう。