

◎雪山の防寒対策の考え方

冬は寒い。しかし、冬山を志す人間はここでへこたれる訳にはいかない。でも、基本を守って防寒対策を行うと、行動中もテントの中でも、山小屋の中でも意外と快適に過ごせる。ここではその概要を述べてみたい。最近衣料の素材も格段と進歩して、多少金をかければ軽量で保温力の優れた衣服が手に入るようになった。冬の下着に綿製品はご法度は原則であるが、今は常識として定着し、これを身に付ける人はいない。寒いからと言って厚着は行動力を制限して逆効果である。適度の重ね着で雪山を快適に楽しもう。過去号と重複するが今回は防寒対策を考える。



薄着は寒いが着ぶくれでは行動がしづらい

A. ウェア類の選択

① 下着類

冬の下着で注意したいことは、オーバー類を装着してラッセル等をすると意外と汗をかくものである。この汗対策が重要である。今は化繊で発汗吸湿性の優れた物も出ているが、やはりウール系が優れている。これは素材の肌への接触面積が少なく、汗をかいても寒さを感じないしその空間が保温の役目を担う。また汗の水分と繊維が反応して発熱する物も開発されており進歩が目覚ましい。又特に人間の放熱効果が高い場所は頭、首、手首等であり、この部分を開けられる物が良い。値は張るが、メリノウールと発熱素材の組合せはベターである。厳冬期は厚手の物を選ぶ。



インナー上

インナー下

② ミドルウェア

冬山の種類によって違ってくるが、概して少し厚めの物を用意する。良く言っているが「汗をかいて死んだ人はいないが寒さでは凍死する」これを胆に銘じておくべきだ。本当に疲労してくるとウェアを持っていても着る事ができない。少し多めに着て、換気で体を冷やせば良い。素材は空気の層を多く持つ(空気が最高の断熱材)ウール系が優れている。厚手で下着の汗を吸出する化学繊維製でも良い。それから必需なのが、羽毛服である。右上の写真の様なやや厚めが良い。これが有れば緊急の雪洞避難やテントの中での防寒対策に適す。



ミドル上

ミドル下

③ オーバー類

冬季のオーバー類は生死を分ける場合がある。低山の場合はゴア製の雨具でも間に合うが、高山では冬用のヤッケが必要である。上は顔を覆うフードが大きいものを選ぶ。猛吹雪の時難味がわかる。高い物は10万近くするが、数万で十分だ。下は少しダブつく位が足を上げる時に良い。共にゴアテックスの3レイヤーが条件だ。今の所、これに勝る素材は無い。



オーバーヤッケ

オーバースボン

B. その他

① 登山靴

靴の選択は重要である。防水は勿論の事しっかりした物を選ぶ。これも価格はピンキリだが4~5万で充分だ。一生物なので、雪山専用としたい。選ぶ時は厚手の靴下をはいて少し余裕のある物を選ぶ。靴の中で指が動かせないと厳しい条件下で凍傷になりやすい。



冬用登山靴

冬用スパッツ

② スパッツ

できるだけ靴を覆う面積の多い物を選ぶ。これによる防寒効果は高い。常にチャックや靴締めバンド等のメンテを行っておく事が必要である。生地は厚い冬用品を選ぶ事。

③ 手袋類

これも手を凍傷から守る為に重要なアイテムである。厳冬期ではオーバー手袋の下に厚手の毛糸の手袋が必須である。更にその下に薄手の手袋が有ると吹雪の中細かい作業をするのに役立つ。大切な事は替えの手袋としてオーバー手袋1、毛糸2は必需である。そして手袋は少し大きめで手袋の中でグーをして分割されている指をまとめて温める事も重要である。



オーバー手袋

目出帽とゴーグル

④ 目出帽とゴーグル等

吹雪の時は両者とも非常に役に立つ。ただ厳冬期の目出帽は薄手の化繊では役に立たず、厚手のウールが最適である。ゴーグルに関しては窓がプラスチックの2重構造になっている物が息で曇り難いのでお勧めしたい。ネックウオーマーもいろんな用途に使えるので必須アイテムと言ってよい。

⑤ シュラフ等

シュラフも一生物なので性能の良い物を買おう。更に羽毛服を着て寝ると快適に過ごせる。カバーは必ずゴアを使う。テントシューズは膝まである物が便利。マットは半身用のエアーマットが良い。ピッケルは握って下に置きピッケルが地面に着く位が使い易い。またアイゼンは靴との相性チェックをする事。



雪山用シュラフ