

新人短信豆知識 NO3

2013.5.5

服装について

服装も千差万別、いろんな選択肢はあると思いますが、その基本について考えてみましょう。

1. アンダーウェア

下着の役割には下記のような事が考えられます。

①かいた汗を素早く肌から除去してくれる構造の繊維である事

⇒最近優れた化学繊維が次々開発されており、汗をかいてもサラサラ感のある下着が多くなった。

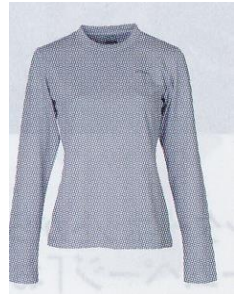
綿の下着の欠点は上記の裏返しである。特に冬山においては綿下着の着用はタブーである。

②肌との接触面積が少なく、保温力があるもの。

⇒この代表格がウールである。ウールが汗をかいても冷たく感じないのは繊維の構造上(空間がある)肌との接触面積が少ない為で、又そこに空気が介在するため、体温が逃げにくいのである。

③暑さ等に臨機応変に対応できること

⇒結論的に言うと多少薄手の長袖で簡単に肘位までめくれる物良い。肘から手首までの空冷作用は結構高い。



2. ミドルウェア

ミドルウェアの役割は行動しやすく、保温力、発汗力があるものが望ましい。

①常着の考えから、シーズン毎ある程度決めておくが良い。

⇒胸のポケットはあった方が良い。(但し、汗等で濡れない様専用カバーを作っておくも便利)

又、腕裾はめくれるものが良い。最近は長袖の下着に半袖の中圧のミドルウェアもはやっている。

⇒ある程度の摩擦、機械的強度に強いものである事

ザックを常に背負う関係から摩擦に強いものが良い。又発汗時の匂いを抑える消臭繊維の物が良い。

②速乾性の繊維が良い。

⇒2泊～3泊等(夏山)ではミドルウェアはそのまま着通す考えから、着ながら乾かすことも考慮する。

又、ウェアが濡れた場合は、着替えて山小屋やテント内に干すこともできる。

③ズボンは伸縮性があると履きやすい

あまりびったりしたものより、少し余裕のある物を選ぼう。又簡易撥水性の生地も出回っているので飛沫等に便利である。あまり薄手よりやや厚手を履き、足の冷えを防ごう。

④タイツの効用

運動生理学的にタイツの効用が叫ばれているが、着用によって劇的に変わるものでもない。しかし高齢化に伴う筋肉等の衰えを補うには効果的である。就眠時は脱いだ方が楽だが、着替えが面倒である。



3. ウィンドウェア

稜線などに出て、急に寒さを感じる時などこれが有るといい。

①軽やかさばらない物で防滴処理のしてあるものが多少値段は高いが常備したい。

⇒これはオールシーズン必需品で、常にザックに入れておくともとても便利である。

⇒勿論雨具でも代用できるが、嵩張らないし、手軽に着用できる。



4. 防寒着

山の天候は変わりやすくこのウェアは必須アイテムである。

①軽くてかさばらない物

とっておきが、ダウンである。春、秋、冬は中厚の物、夏は薄手の物をザックに入れておくも便利である。山の天気は変わりやすく、中でも寒さが事故の元である。私も新人等に良く言うが「寒さで亡くなる人はいるが汗をかいて死ぬ人はまれである」と。

②ウィンドウェアとの併用

ダウンと上記したウィンドウェアの併用がベターである。暖かさはいかに有効に外気と肌の上に空気の層を作るかがポイントである。縦走時には軽量化に貢献。

③フリース、セーター等

日帰り等にはこれで十分である。臨機応変に使い分けをして欲しい。

5. 着替え

普段あまり気にしていない場合が多いが、日帰り、宿泊を問わず常備して欲しい。

①中厚の長袖シャツ

何か事故でもあり、下着が濡れたまま、夜を過ごす事は辛い。ザックに1枚忍ばせて欲しい。

夏でも夜は冷える、下着が乾いていれば前述したウェアをまよえば、暖かい。

②薄手のオーバーズボン

履いているズボンだけでは寒いとき、又は濡らしたり、汚したりした場合、便利に使える。

③靴下

渡渉の際等で靴下を濡らす場合もあり、これも常備品である。

