



安全に活動するために 02 海での活動



日本は周りを海に囲まれた島国です。しかし、近年まで、海は生活の糧^{かて}を得る漁の場であり、レジャーやマリンスポーツなどへの活用は、欧米諸国ほど盛んではありませんでした。

経済成長にともない、日本人の生活にもゆとりが生まれ、海で余暇を楽しむ人が増えてきました。

海を楽しむ方法も、明治時代から一般的に行われている海水浴から、『レジャー白書』（公益財団法人日本生産性本部）によると国内で年間約800万人が行うレジャーの釣り、今や日本だけで約120万人の愛好者がいるダイビング、そしてヨットやサーフィン、カヌーなど、いろいろなマリンレジャーが行われるようになってきました。

しかし、海でのレジャー人口の増加にともない、事故も増加中です。海上保安庁の海難^{かいなん}に関する調査では、マリンレジャー中の事故による死者・行方不明者は平成23年度は234人、平成24年度は272人、平成25年度には289人と増加しています。

また、海に住むさまざまな生き物を観察したり、それらと触れ合う楽しみがある

反面、人間にとって危険な毒やとげを持つ生き物も数多く生息します。危険な生き物と知らずに近づいたり接触^{せつしょく}したりすることで、被害にあう可能性もあるのです。

家族や仲間と楽しく過ごすはずの海水浴や海でのキャンプ、マリンスポーツで、事故が起きないように、その原因や、事故を未然に防ぐ方法を知り、思いきり海での活動を楽しみましょう。



▲海での楽しみ方はいろいろ



▲色どり豊かな海の生き物たち



● 気象の確認

海で安全に活動するには、気象情報だけでなく、波の高さや風の強さ、潮の満ち引きなど、いくつもの気象情報を集め、総合的に判断することが必要です。

■ 海の天気

実際に活動を行う場所や時間の、天気や気温を調べましょう。

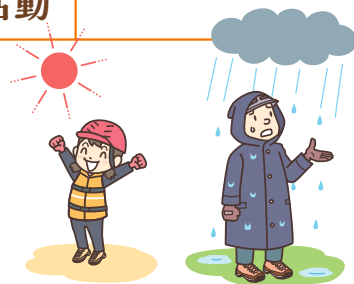
落雷にも気をつけます。雷は海や砂浜にも落ち、毎年、死者や負傷者が出ています。海へ落雷すると人間も感電するため被害が拡大し大変危険です。雷雲が見えたり、雷鳴を聞いたたりしたらすぐに岸に上がり避難しましょう。雷の進む速度は速いので、様子を見てると避難が遅れ被害にあうこともあります。雷予報は広範囲にわたって出されていますので、早めに避難し、活動中止の判断をしましょう。

気象状況に不安がある場合は、無理に活動するのはやめましょう。「荒天時は海に近づかない」が鉄則です。また地震や津波、雷などの非常事態に備え、避難場所や避難方法などを事前に決めておきましょう。

■ 海の天気をチェックする

● 風や波

晴れていても、活動場所から遠くの低気圧や台風の影響で、風が強かったり波が高かったりすることがあります。また、同じ活動場所でも、地形などの影響で、風や波の状態が異なることがあります。目的地の詳しい情報を地



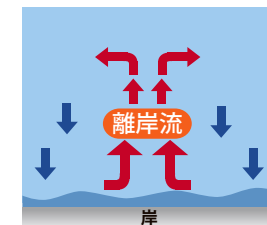
元の人や、活動場所にいるライフセーバー、近隣の釣具店やダイビングショップ、宿泊施設、漁業協同組合などで確認して活動しましょう。

● 満潮（潮の満ち）干潮（引き）と海の変化

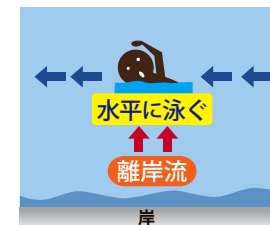
潮の満ち引きが安全と密接に関係します。満潮時は水深があり活動に適していても、干潮時には海底の岩場が現れて危険になる、あるいは活動ができなくなる所があります。場所によっては、潮の満ち引きにより流れが出たり、波が高くなることもあります。満潮、干潮は毎日変化します。周期とそれぞれの時間を調べておきましょう。

■ 海での知識

満潮から引き潮に変わるときや、強い風が吹いて波やうねりが大きいときに、離岸流が発生しやすくなります。潮流が速いと、離岸流は秒速2m



▲離岸流とは



▲脱出方法

に達します。これはトップスイマーの泳ぐ速さと同等で、泳ぎの上手な人でも前に進めません。そのためパニックに陥ると、体力を一気に使い果たし、溺れる場合があります。

離岸流に流されたときは、その流れがなくなる沖側まで流れ着いてから、離岸流を避けて岸に戻るか、岸と水平に泳ぎ、流れがなくなった所から岸に戻ります。

活動前に離岸流の起きそうな場所や状況を調べておくことが大切です。また、浮力を保つことでパニックを防げるので、海上活動のときはライフジャケットを身につけましょう。

● 自然の中の危険



海の生き物の中には、人間に害を及ぼし、最悪の場合死に至らせるものもあります。危険生物の理解は、海で安全に活動するために重要です。

危険な生物

● クラゲ

クラゲは基本的に一年中生息していますが、夏から秋にかけて、クラゲに刺される被害が多発します。種類によって刺されたときの処置が違うので注意が必要です。ここでは対処法の違う2種類のクラゲを紹介します。

① ハブクラゲ

沖繩のように暖かい地方に多く生息します。触手に毒針を持ち、刺されるととても痛く、みみずばれになります。ショックで気を失うこともあり、死亡例もあります。

対処法は、患部に酢をかけ、付着した触手をそっと取り除きます。その後、患部を冷やし、すぐに病院に行きましょう。

② カツオノエボシ

日本海沿岸、太平洋沿岸に生息します。青



▲ハブクラゲ



▲カツオノエボシ

いビニールのような浮き袋の下にある数本の長い触手に毒があります。刺されるととても痛く、みみずばれになります。

対処法は、海水で触手を洗い流します。酢をかけると逆効果なので注意しましょう。その後、氷や冷水で患部を冷やし、病院に行きましょう。

● 毒のある魚類

多くは背ビレや胸ビレに毒があり、釣り針から外すときに刺されたりします。死んでも毒はなくなるので、踏んで被害にあうこともあります。

① ゴンズイ

海に住むナマズの仲間で、体長は10～20cm。ヒレに毒を持ちます。群れになって泳ぐ様子は「ゴンズイ玉」と呼ばれます。刺されると激しく痛み、患部が赤くはれます。重症化すると患部が壊死することもあります。



▲ゴンズイ

② ミノカサゴ

ヒレをゆらゆらさせて優雅に泳ぎ、人が近づいても逃げません。ヒレに毒を持ち、刺されると激しく痛み、患部がはれます。

ゴンズイやミノカサゴに刺された場合は、まず、目に見える大きなトゲを取り除きます。そして、やけどしない程度のお湯(40～



▲ミノカサゴ

50℃)につけて、痛みをやわらげます。痛みがひどい場合は病院に行きましょう。その他、オコゼの仲間やオニヒトデ、ガンガゼに刺されたときも同様の応急処置をします。

● けがの対処法



海という雄大な自然の中での活動では、予期せぬけがや事故が起ることがあります。

■ 海で多いけが

砂浜の漂流物やサンゴ、岩場の貝などによる切り傷が多くみられます。傷は真水で洗い、出血時はビニールなどを利用してできるだけ直接傷にふれないように手当てをして、タオルなどで止血します。

マリンブーツを履いたり、水着の上に、長袖の上着（ラッシュガードなど）を着用したりすると、けがを予防できます。



▲安全な装備で海を楽しもう

● 熱中症

直射日光を長い時間浴びることで起こる病気です。体内に熱がこもって、体温が40℃を超える場合もあります。顔が赤くなる、あくび、吐き気、頭痛、意識障害などの症状が出ます。

まず、すずしい日陰で休ませ、塩分・糖分の入った冷たい飲み物や経口補水液などで水分を補給します。意識障害のある場合は直ちに病院に行きましょう。

定期的に日陰での休憩や水分補給を心がけましょう。予防策としてつばの広い帽子をかぶったり、首に濡れたタオルを巻くのも効果的です。

● 日やけ

海の強い日差し（紫外線）を長時間浴びることで、肌がやけどのようになりますことがあります。赤くなってヒリヒリしたり、重症化するとやけどの症状と同じで水ぶくれができ、発熱します。炎症範囲が広いと、衰弱することもあります。

すぐに肌を冷やし、水分を補給します。症状が重い場合には病院に行きましょう。

日やけを防ぐためには、水着の上にTシャツを着るなど服装を工夫して肌をかくします。かくせない所には、日やけ止め剤を塗ります。日差しの強い時間帯（10～14時前後）の活動はひかえるのもよいでしょう。

▲日やけ止め剤は、環境に優しいオーガニック成分のものも販売されています。

■ 低体温症

水は空気よりも体の熱を早く奪うため、冷えた状態が長く続くと低体温症になることがあります。

低体温症になると、体がふるえる、手足が自由に動かない、呼吸や心拍数が弱くなる（内臓や心肺機能が低下）、意識がなくなるといった症状が出ます。

症状が出たら、海から上がり、乾いた服に着替え、体を温めます。わきの下に使い捨てカイロなどをはさむと効果的です。その後、病院に行きましょう。



▲温かい飲物で体を温めよう

■ 海での事故防止

水温や潮の流れに気をつけるとともに、単独行動は避け、2人組（バディシステム）になり、相手とコミュニケーションをとりながら、お互いの状態を確かめて行動しましょう。また、釣りやカヌーなどでの活動中に海中に転落した場合、まず浮くことが安全のために重要です。ウェットスーツやライフジャケットなどを必ず着用するようにしましょう。

●もしものときは



世界各地で地震による大津波から多くの被害が出ています。海での活動には、地震・津波への備えが大切です。

■海で地震にあったら

●すぐに津波を意識する

震源が海岸線に近い場合、津波の発生から到達までの時間が短く、避難する間もない可能性があります。また、海外の地震で発生した津波が、時間がたってから日本に到達することもあります。

津波警報後はもちろんのこと、海岸部で強い揺れを感じたときは、迷わず、海から離れ、高台などへすぐに自主的に避難を始めましょう。そのためにも活動場所の近くの避難場所を確認しておきましょう。

■避難場所

活動の前には必ず避難場所を確認し、もしものときに備えましょう。



▲避難場所を確認する

■海拔表示

津波に備えて、活動場所の海拔をチェックしましょう。

海拔の表示は海の近くだけでなく、街中や駅にもあります。



▲海拔とは海面を0mとしたときの陸地の高さのこと

■海で溺れたら

溺れた人の救済方法と溺れたときの助かり方については p.36、37 を参照してください。

■海のもしものは「118番」

海上保安庁では、緊急通報用として、局番なしの「118番」を設定しています。もしも海で事故にあったり、見かけたりすることがあったら、すぐに「118番」に電話をかけて「いつ」、「どこで」、「なにがあった」などを簡潔に落ち着いて話しましょう。海で活動するときには、防水パックに入れた携帯電話などの通信機器を準備するとよいでしょう。

参考情報

- 海上保安庁 <http://www.kaiho.mlit.go.jp/>
- 気象庁（潮位表） <http://www.data.jma.go.jp/kaiyou/db/tide/suisan/>
- 日本気象協会（海の天気） <http://www.tenki.jp/wave/>
- Yahoo! ジャパン「天気・災害」 <http://weather.yahoo.co.jp/weather/>