

1 落水直後の身体反応と対策

乾性溺水：冷水が鼻の奥や喉を直撃すると、ショックで空気を吸えず窒息する「乾性溺水」を起こします。足から飛び込み鼻孔に急に水が入ると、比較的簡単に起こります。水に入る時は、息を大きく吸い、鼻をつまみ、口を閉じてゆっくり入ります。

低温ショック：冷水に入った直後ショックで、速くて不規則な呼吸が起きますが、約1～3分で落ち着きます。しかし方向・平衡感覚を失いパニックになる危険もあります。落ち着いて、波に背を向けて顔に波を受けないようにします。

2 低水温での身体反応

空気と比べると水は、熱伝導率で約2.5倍、比熱で約4倍です。つまり冷たい水は、空気よりもはるかに速く体温を奪います。

低体温症：体温が35℃以下になると、激しい震え、意識混濁、感覚喪失などの異状が始まり、34～30℃で衰弱、心拍低下、不整脈、筋肉硬直、30℃以下で瞳孔拡大、筋弛緩などほとんど死んでいるように見え、さらには死に至ります。

泳力喪失：泳げる者が岸の近くで溺死した例も多くあります。冷水では、時間とともに急速に泳げなくなります。

3 具体的なリスク評価と乗艇対策

- 事前に「着衣泳」の訓練をしておくことが有効です。
- 着衣は、落水時に泳ぎやすいフィットしたものが大切です。
- 水温約15℃以下をかなり用心すべき冷水と考えます。
- 「安全時間は水温×3倍（分）」とします。計算例：10℃×3＝30分以内に「脱出・救助可能な手立て」を乗艇条件にしましょう。
- パラロウイングで経験の浅い場合は、「×2倍」を推奨します。

4 落水時の行動の要点

- 水中では、体温を低下させないために、あらゆる努力をしましょう。救助・上陸後も（死亡例があり）、継続して注意しましょう。
- 泳ぐのは最後の手段。まずは艇にとどまるのが原則です。
 - 艇の回復努力の限度：艇に乗込む努力は体力を消耗・体熱も損失します。すぐに回復できなければ、回復努力はやめましょう。
 - できるだけ水上（転覆した艇の上）に体を出す：冷水中では、体をできるだけ水上に出します。転覆した艇の上によじ登ってもかまいません。（艇の保全是優先事項ではありません！）
 - 体熱維持のため、衣類、帽子、靴下を脱がないようにしましょう。
 - 運動は体熱を産出し、激しい水流がそれを急速に奪います。水中では激しい動きを避け、できるだけじっとします。
 - 救命胴衣があれば（体を丸くした）水中安静姿勢をとります。
 - クルーは輪になり寄り添います（ハドル）。体温を奪われやすい人（小さい人、やせた人、疲弊した人）を、輪の中にします。