

おわりに

「コワイ! あぶない?」は、森と人との接点みたいなものです。小さなダニからイラクサ、ヒグマまで、みんなそれぞれに生きていて、たまたま人間とかかわったときにマイナスの面が出てきます。

災害や食べ物についても、「安全・安心」とよく言われます。皆さんはその違いにお気づきでしょうか。命を守る「安全」はとても大事です。家や街の中では「安心」したいですね。では、森の中での「安心」は? 石や小枝だってケガの元です。草木を刈り、殺虫剤をまいて道を舗装したら、それは森ではありません。

コンクリートに囲まれた安心は、その上を越える津波や洪水が来たとき、逃げる力まで弱めてしまいます。安心しすぎることは、人まかせや無関心、想定外の災害につながります。

自然の中で100%の安全はありません。いろんなことに気を配り、用心しながら自然とつきあう。牙も毛皮も持たない私たちの遠いご先祖が、森の恵みと「コワイ! あぶない?」を知り尽くして生きてきた経験は今につながっています。私たちは、森で「コワイ! あぶない?」と距離をおきながら、お互いに「森の一員」としてつきあっていくしかないのでしょう。

知って備えて自分で守る「安全」の向こうに、楽しい森の時間がまっています。ではごいっしょに…



野山の安全安心ノート

モリイック
 9月号
 10月号
 11月号
 12月号

別冊 モリイック
 森のコワイ! あぶない?
 野山の安全安心ノート

発行元 | コープ未来の森づくり基金
 発行 | 2016年1月
 企画・編集 | morinoko (下のプロフィールを参照)
 イラスト | 檜山 知弘 (woody house: モリイック編集)
 テキスト・写真 | 山本 牧 (NPO法人もりねっと北海道 代表)

- コープ未来の森づくり基金は、組合員さんのノーレジ袋へのご協力で支えられています。
 - コープ未来の森づくり基金広報誌「モリイック」はこちらのウェブサイトでご覧になれます。
- コープの本棚 www.coop-sapporo.or.jp/hondana/

morinoko



新岡 薫 エトブン社
 宮本 尚 きたネット

北海道のイキモノをテーマに絵と文を描いているイラストレーター。トカゲと鳥とエゾシカが気になる。猫とキツネを見たら追いかける。クモはちょっとコワイ。好きなことは森と動物園と水族館の散歩。札幌出身。
 ブログ <http://etobunshainayezo.blogspot.com>

森好き、ヘンなイキモノ好きは、オホーツク海を眺めて育った子どもの頃から。最近ではキノコのトリコです。シンガーソングライターとしてライブ活動もときどきやっています。北海道の森の歌もつくりたいな。
 森づくりナビ北海道 <http://kitanet-mori.com>



森のコワイ! あぶない? 野山の安全安心ノート



楽しい野遊び、キャンプにハイキング。自然の中は楽しいね。でも安全のために町の中とは違う注意が必要です。人にはあぶない、虫や動物、植物、そして感染症。そんなこと聞いたらコワイかな? けれど、あぶない理由を知り、対策を立てればだいじょうぶ! この本は「コワイ」を「楽しい」に変えるための危機管理ノートです。

北海道の美しい自然と豊かな森林は、北海道が誇る未来の子供たちに残すべき宝物です。コープさっぽろは、あすもり※が開催する森づくりなどの自然活動に参加することをすすめています。この本は、そんな方のために、自然の中での安全を確保する基本的な知識をお届けする目的で作成しました。自然への確かな知識をもって、安全に北海道の自然を楽しみ、そして未来のために育みましょう。

※あすもり コープ未来(あした)の森づくり基金の愛称。

この本の使い方



●この本は
森で出あうキケンな生き物とその対処法について書いたものです。

●この本は
どうしたら生き物のキケンに出あわずにすむか、または出あったらどうするかについて、その生き物の生態を交えてイラストでわかりやすく解説しています。

●この本は
持ち歩ける大きさですので、森歩きや森あそび、森づくり活動のときに携帯して参考にしてください。

●この本は
森づくりと生き物の専門家から指導を受けて作られています。確かな知識に基づいた内容ですので、野山の安全・安心にお役立てください。



教えてくれるひと

山本 牧さん
写真提供・取材協力



1955年、福井県生まれ。専門は森林動物学(ヒグマ)。北海道新聞記者を経て森ガイド兼木こり。NPO法人もりねっと北海道代表。旭川市在住。



もくじ

その1
服装干エック!

その2
スズメバチ・マダニ

その3
ヒグマ

その4
エキ/コックス

その5
植物



もの1 服装干エック!

そんな
備えがあれば
森がもっと好きになる

～森で安全に遊ぶための服装干エック!～

自然の中は小さな危険がいっぱい。遊びに行くときにはちょっとした準備をするだけで、多くの危険をさげられるし、ずっと快適に森の時間を楽しめます。出かける前に、森で過ごすための服装をチェックしてみましょう!

黒より白

スズメバチやダニは黒っぽい服装に寄ってきます。顔面だとハチは黒い眼玉を攻撃することも。それを逆手にとって、白っぽい服装が効果的です。

長そで
長ズボンで
のびのび遊ぼう

肌を出さない服ならひっかき傷もできにくい。下着は綿より乾きの早い化繊素材がおすすめです。しっかり身を守ると、気持ちよく遊べますよ。



帽子と手ぬぐいで
ガード

頭を守るため帽子は必ずかぶりましょう。虫よけだけではなく、熱射病や目の負担も防いでくれます。もちろん色は白っぽい色や明るい色を。ダニのいそうな場所では、白い手ぬぐいを首筋に巻くと効果的です。遊びの内容によっては手袋も忘れずに。

食べる前に...



食べる前は寄生虫の予防に流水でしっかり手を洗いましょう。水がなければ、除菌ティッシュを使って清潔を保ちましょう。

アブナイとコワイは少し違うかもしれない。コワイと思う気持ちは大事だけれど、おやみに恐れず、何がアブナイのか、分かることも大事。動物たちも、人を傷つけたくて襲ってはきません。彼らも必死なのです。相手を知れば、森は楽しく、安全にもなります。



もの2 スズメバチ・マダニ

ブンブン
黄色と黒は
危険信号!!

スズメバチに
出あったら?



2 ではどうしましょう? 相手が1匹だけなら、帽子を深くかぶり、手で顔をかくしてジッとがまん!



何もしなければやがて離れていきます。

野山に入る前に「ジッとする」練習をしておきましょう。

3 もしも知らずに巣を壊したり、偵察隊を払いのけたりして、たくさんのスズメバチが襲ってきたら…。これは逃げるしかありません。なるべく背を低くして、すばやく離れましょう。



もっと知りたい

スズメバチに2回以上刺されると、ショック症状を起こす人がいます。ショックが起きると呼吸が乱れ、意識がもうろうとなりますので、できるだけ早く病院に運びましょう。事前に皮膚科で診察を受けると、個人用の自己注射器具を処方してくれます。



知らずにくっつく
ヤっかいもの

マダニのチェックを
忘れずに!



1 最近増えているのはダニ(マダニ)です。ダニは哺乳類など動物の血を吸います。ふだん木の枝先やササの葉にとまっていて、動物や人間が通ると毛や服にしがみつきます。皮膚に食いつかれたら血を吸われるだけでなく、具合が悪くなる場合もあります。

2 とはいえ、皮膚に食いつくまでには少し時間があります。家に帰ったらすぐにダニチェックをしましょう。ズボンのウエストや首筋、腕時計のバンド下などもチェック! 小さい子は、着替えてしっかり点検してもらいましょう。



3 もし食いつかれていたら皮膚科へ行きましょう。

もっと知りたい

ダニの口は皮膚下で横に広がっています。自分で取る場合、左右にゆすりながらゆっくり抜きます。取れたダニは必ず頭や体の状態を観察して。もし頭部が皮膚に残っていれば化膿するので病院へ。また、うまく取れても熱やだるさを感じるようなら感染症の恐れがあるので診察を受けましょう。

その3 ヒグマ

森のおとなりさん、 ヒグマを知って安全に。

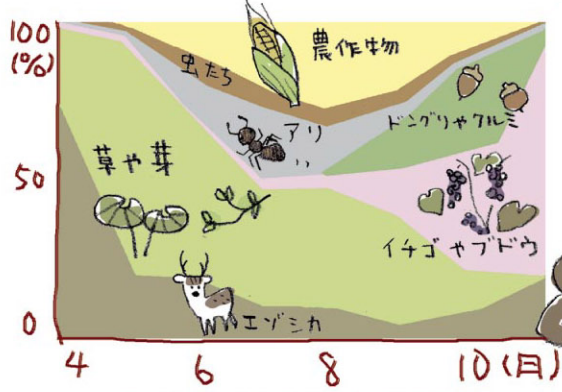
北海道の動物といえばヒグマ。キャラクターとしてはカワイイけれど、出ればコワイ！みんなもヒグマのことをきちんと知って「アブナイ行動」を減らしましょう。



ヒグマは何を食べているの？

食べ物のほとんどがフキやドングリ、野イチゴなどの植物です。サケが上がる川にすむ幸せなヒグマは少なく、死んだシカを食べることもあるけれど、家畜や人間を食べることはまずありません。ヒグマの長いツメは草の根を掘るのに便利で、ドングリをかみつぶす奥歯も発達しています。

だから北海道のヒグマは、「ベジタリアンになった肉食動物」と呼べるでしょう。絶滅したオオカミと違い、時代にに応じて何でも食べる雑食の生き方と冬眠の習性がヒグマを守っているのかもしれない。でも最近畑を荒らすヒグマが増えています。農家の人が困るし、人里に近づくのでとても危険。荒らさせない工夫が大切です。



(グラフ)ヒグマの食事 季節のメニュー



被害を受けたトウモロコシ畑

なぜ事故が起きるの？

ヒグマと人の事故を調べると「食う」ために襲った例はほとんどなく、「山菜採りや釣りの人と出くわしておどろいた」か「追ってきたハンターへの反撃」がほとんど。出あい頭がキケン！だから「山で出くわさない」ことが何より大事です！



ヒグマに出くわさないために



ヒグマは耳と鼻がとても敏感です。ですから、森に入るときは鈴などで音を立て、ヤブへ入る前に「おーい！入るよ」と叫び、パンパンッと拍手してこちらの存在を知らせましょう。出没情報やヒグマが通った跡にも気をつけましょう。土に残る足跡、フキを食べた跡、林道のフン。新しい跡だったら引き返してください。



写真はどちらもヒグマの足跡。大きいよ。食べたものによって色もさまざま

ヒグマを近づけないために

●生息地の近くでは...



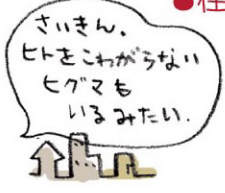
外遊びのときに食べ残しを捨てたり、釣った魚をテントの近くに置くのは危険です。生ゴミもしっかり始末しましょう。

●ヒグマはおびえる！

最近、ハンターが銃を撃つと近づいてくるヒグマがいます。「ハンターの近くにはシカの残りがいる！」と学習したのでしょう。ゴミの始末に気をつけなくちゃいけない理由もわかりますよね。「人間に近づくとおいしいことがあるぞ」とヒグマに思わせないことが大切です。



●住宅街に出てくるヒグマも



近ごろ、町に迷い込むヒグマも増えてきました。そんなヒグマの近くで大声を出したり、ペットの犬がほえると興奮して危険です。出没情報があるときは草むらや林に近づかず、生ゴミを出さないようにしましょう。

もしも出あったら.....



ヒグマは、突然出くわし、人間が不用意な行動をとると攻撃的になるのです。「オキを見て襲いかかる恐怖の猛獣」ではなく、「危険性を秘めた森の隣人」だと思います。北海道というこの島で、ヒトとヒグマがともに生きていけるよう、ほどこどの距離を保つ「つき合い方」を考えませんか。



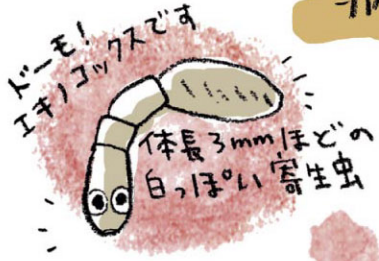
コワくても走って逃げたり、大声を出すことは絶対ダメ。距離があれば、様子を見ながらゆっくりはなれてください。また、近くの人たちと手をつなぐと襲われにくくなります。襲われて、クマ撃退スプレーを浴びせたり、ナタで戦ったり、首筋を守りながら伏せて助かった人もいますが、とても危険です。あわない、近づかせないのが一番です。

野外では「生水を飲んじゃダメ」「遊んだら手洗い」とよく言われるよね。何の病気の予防かな？ コワイ相手のことを知ってきちんと備えましょう。

動物からうつる病気を正しく知ろう

〜エキノコックスと感染症〜

がんせんしょう



寄生虫だって生き物の一種です。生きて子どもを残すために活動しており、成虫はキツネやタヌキ、犬の腸に棲んで卵を産みます。卵はフンと一緒に野外に出て、これを口にした野ネズミの体の中で幼虫になります。ネズミは動きが鈍くなり、キツネに捕まりやすくなります。こうしてエキノコックスの寄生サイクルが繋がっていきます※。

※寄生とは、ある生き物が他の生物(宿主)から栄養を一方的にもらうことです。

エキノコックスの生活は？



〜感染源について〜

ボクのところはエキノコックスを連れてくるのはだれ？

感染源の多くは成虫に寄生されたキツネや犬です。北海道のキタキツネは60%、タヌキが10%、犬は0.5~1%が寄生されているといわれています。

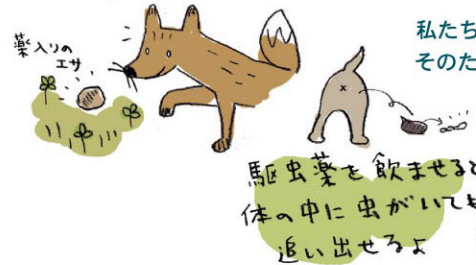
ペットの犬でも、散歩中にネズミをくわえたり、なめたりして感染します。感染率は低けれども、いつも一緒にいるので人がうつされる可能性は高い！散歩の時は気をつけて、検査も受けましょう。

道路や観光地で人に近づくキツネも感染源になります。かわいけれどさわっちゃダメ！野生動物にエサをあげると、人に近づくようになるので絶対にやめましょう。



感染しないために…

〜予防法〜



ペットの犬は、寄生されているかどうかフンの検査でわかるし、駆虫薬で虫下しできます。キツネでも駆虫薬入りのエサをまく対策で効果が出ています。

私たちが気をつけたいのは野外の虫の卵を「口に入れない」こと。そのためには生水(野外の水)に気をつけるだけでなく、手洗いや靴の泥を落とすことが大切です。食べる前の手洗いのクセをつけましょう！

エキノコックスの潜伏期は数年以上と長いので、血液検査による早期発見が大切です。病巣が小さいうちは手術などで完治します。現在は不治の病ではありません。

エキノコックスは用心して予防し、早期発見で治る病気です。キツネだけが危ないとか、生水を飲まなければ大丈夫というものではありません。ニンドロも生き物の一員。おやみに近づいたりしないで、そっと距離をおきましょう。



その5 植物

木を歩くと **チクチク、ヒリヒリ!!**



植物は動物や虫に食べられないよう、いろんな仕掛けをして身を守っています。その仕掛けにさわるとかゆくなったり、痛かったり。かきむしったり、目や口に入るとさらにひどくなりますよ。いちばんの予防策は「見分ける」こと。姿かたちを知ることが安全への第一歩です！

植物の気持ちに気づけば、森に入ってきたニンゲンの方が怖いのかも。私たちの祖先はこの手ごわい柏手を薬や衣服などに活用してきました。「森のコワイ！おぼない？」は、実は森の恵みとつながっているのです。

かぶれる

北海道の森で、一番やっかいなのはウルシの仲間でしょう。どこにでもあるし、かぶれると強烈です。目に入ったりしたら大変！北海道に自生するウルシの仲間のうち、皮膚炎を起こすのはツタウルシとヤマウルシです。葉や茎の形に特徴があるので、見分けるのはそれほど難しくはありません。



ツタウルシ

ツタを伸ばすツル植物です。木にからみつくだけではなく、地面をはい、ササやぶにからんでいます。特徴は葉脈がはっきりした3枚葉。あちこちにあるので、姿を覚えておきましょう。



3枚の葉が目印

ツタウルシは3枚の葉が特徴。木や地面に茎をのぼすツル植物です。

もっと知りたい
ウルシの有毒成分はウルシオールという物質。触れるだけではなく、空気中に飛び散った成分(揮発成分)でも皮膚に炎症を起こします。炎症が広がって跡が残ることもあるので、ひどい時は皮膚科に行きましょう。

イチヨウの実(ギンナン)やマンゴー(ウルシ科)にも似た成分があります。

ヤマウルシ



1~3メートルほどの高さになり、明るい林に生えています。クミヤヤチダモに似た葉の形ですが、小枝(葉の茎)が赤いのが特徴です。秋には真っ赤に色づき、つい手にとってしまうことがあるので気をつけましょう。



紅葉が美しいのでちょっと手を伸ばしてみたいくなるヤマウルシ。明るい林に生える低い木です。

ウルシの予防

とにかく近寄らない、触らないことが大切です。暑くても長そで・長ズボン・手袋で身を守り、肌の弱い人は、ワセリンなどを塗っておくのもいいそうです。

まず水で洗い流します。発症までは1~3日かかりますが、かゆくてもかきちゃダメ！かきむしって炎症を広げることが多いので気をつけて。流水や冷やしたタオルはかゆみを減らしてくれます。



ささる



草むらでなんだかチクチク、いつまでも痛いのがエゾイラクサです。ただのトゲではなく、毒素を持った小さな針が無数に生えていて、触れると皮膚に刺さります。平凡な姿なので、とても分かりづらいますが、注意しましょう。

若いエゾイラクサはおいしい山菜。アイヌの人たちは、丈夫な茎の繊維から手触りのいい糸を取り出しました。どうやって気づいたのかな。

エゾイラクサ



かゆくてイラクサ〜

こすらないのが一番。セロハンテープを皮膚に貼ってはがし、見えない針を取り除きます。水洗い後に抗ヒスタミン系の軟膏を塗ります。

トゲトゲ



見るからにトゲトゲしているのは、タランキ(タランボ)、センノキ(ハリギリ)、野イチゴ類、アザミ類、ニセアカシアなど。うっかり手で握ると痛い目にあいます。おいしいものにはトゲがある？

枯れ木



枯れ木を見るとつい揺すってしまいますね。すると先っぽが大きく振られ、ポキッと折れた先が槍となって飛んでいきます。真下に落ちてくることもあるかもしれません！

ムズムズ 花粉症

花粉は植物が子孫を残すための大事な仕組みです。草木が小さな花粉を風に乗せ、広い世界に旅立たせるとき、人間には副作用が起こってしまいます(花粉は遺伝子情報がぎっしり詰まったタンパク質の塊)。北海道では3~4月にハンノキが花粉を大量に飛ばします。道南にはスギがあり、シラカンバは4~6月まで。初夏から夏は、イネ科の牧草やエゾヨモギが原因となります。耳鼻科やアレルギーの専門医に相談し、マスクや保護メガネ、花粉除去の対策を。