

森づくり安全リーフレット

～野外活動を行う上での
注意ポイント～

山形県みどり自然課



はじめに

- 自然(森林)は野生生物が生活するフィールド。
- “危険生物”は人間側の立場からの定義。
謙虚な気持ちで接することが大事。
- 敵視することなく、共存し活動を楽しむ。



<活動前チェックリスト>

□ 活動前に下見は行いましたか？

⇒ 予め活動場所やその近辺を下見して、危険箇所を把握しましょう。

- ・ 倒木・枯れ木 頭上も確認し処理、またはその周囲に入らないようテープ等で囲う。
- ・ ハチの巣 見つけた際には、駆除またはその周囲に入らないようテープで囲う。
- ・ 野生動物 クマやイノシシ、サルなどが生息していませんか？動物のフンや足跡を見つけたら注意しましょう。

とっくりバチの巣



クマのフン



比較的新しいクマの爪痕



□ 何かあった時の緊急連絡先は確認しましたか？

⇒ 予め緊急連絡先や活動場所付近の医療機関を確認しましょう。

- ・ 緊急連絡先：
- ・ 近くの医療機関：
- ・ 医療機関連絡先：

※事前に活動する参加者の連絡先等も確認しておく。



□ 準備物品は大丈夫ですか？

⇒水分、非常食（飴やチョコレート等の栄養価が高いもの）
音の出るもの（爆竹、ラジオ、鈴）、熊スプレー、救急バック

救急バック内容（例）



<活動後チェックリスト>



☐ ゴミは持ち帰りましたか？

⇒活動場所にゴミを残すことは環境に悪いだけでなく、それが食べ物や生ゴミだった場合は、野生動物へ餌付けすることと同じです。ゴミは必ず持ち帰りましょう。

(飴の袋や弁当のプラスチック容器などもそのまま残ってしまいます)

☐ 忘れ物はありませんか？

⇒自分の持ち物の他、レンタルしている道具の個数は過不足がないか確認しましょう。

☐ 活動前よりも綺麗になりましたか？

⇒次来た時により良い野外活動ができるよう心がけましょう。



野外活動における危険生物

① ツキノワグマ

② ニホンマムシ

③ ヤマカガシ

④ ヤマビル

⑤ ツツガムシ

⑥ ドクガ

⑦ マイマイガ

⑧ スズメバチ

⑨ ウルシ

⑩ スギ

・ 危険動物：8種

・ 危険植物：2種

① ツキノワグマ

危険度 ★★★

山中での出会い頭の
遭遇に**要注意**！
木の実が不作の年には
人里や市街地にも出没



鋭い爪に
よる攻撃

咬みつき

• 特 徴

体長約1m～1.5m 体重40～100kg。（個体差あり）
黒い体毛、胸の部分に三日月状の白斑がある。
視力はあまり良くないが嗅覚が非常に優れ、聴覚も発達している。

• 生 態

鋭い爪で木登りが得意だけでなく泳ぎも非常に達者。
性格は臆病だが、身を守るときには攻撃的になる。
特に子育て中の母グマには警戒心が強いいため注意。
食性は雑食性。主にどんぐりや果実を好む。

クマを近づけない対策

活動前のクマ対策

- 1 爆竹を鳴らす（活動前に行うとよい）
- 2 活動場所の境目の藪を刈ること

（クマが身を隠す場所をなくす）

活動時の対策 人がいることを知らせましょう

- 1 音の鳴るもの クマ鈴、ラジオ、声

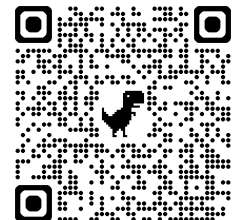


（クマ鈴は皆が持つ必要ありません。周囲の音が分からなくなってしまうです）

県、市町村が公開している「クマ出没マップ」などの情報を見て周辺にクマが出没していないか確認する。

※森林の中では、クマとの遭遇情報が報告されていないこともあります。
対策をした上で安全に活動しましょう。

山形県ツキノワグマ
目撃マップQRコード



クマに遭遇してしまったら



1. 遠くにクマがいることに気が付いた場合

⇒ 落ち着いて静かにその場から立ち去りましょう。

2. 近くにクマがいることに気が付いた場合

⇒ クマを見ながらゆっくり後退するなど、落ち着いてクマとの距離をとりましょう。

3. 至近距離でクマと突発的に遭遇した場合

⇒ クマによる直接攻撃など過激な反応が起きる可能性が高くなります。顔面・頭部が攻撃されることが多いため、両腕で顔面や頭部を覆い、直ちにうつぶせになるなどして重傷や致命的ダメージを最小限にとどめることが重要です。



防御姿勢

4.親子連れのクマと遭遇した場合

⇒母グマが攻撃行動をとることが多いため注意が必要です。子グマが単独でいるような場合でもすぐ近くに母グマがいる可能性が高いため、速やかにその場から立ち去りましょう。

5.クマスプレーを所持している場合



⇒クマを十分引き付けてから顔に向かって噴射することが重要です。事前に使い方を練習し、いざという時にすぐ使える場所に携帯(腰ベルトに装着など)することが必要です。



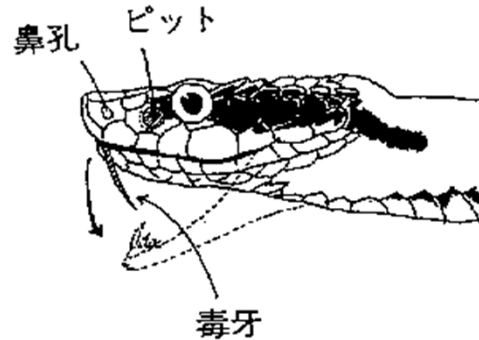
クマ撃退スプレー

② ニホンマムシ

危険度 ★★★

侮れないマムシの毒！

場合によっては
死に至ることも



• 特 徴

体長40～60cm。体に銭形の模様がある。

目の後ろに太い黒帯がある。目と鼻の間にピットという穴がある。

• 生 態

毒牙は、上顎のいちばん前、左右1本ずつある。

性格はおとなしく、積極的に攻撃してくることはまずない。

• 症 状

毒の主成分は**出血毒**。痛みと皮下出血を伴う腫れを生じる。

吐き気、発熱、頭痛、めまいなどの全身症状を起こすこともある。

• 予防法

最も事故が多いのは、7～8月の昼間。

長靴を履くなどの対策が必要。



マムシ咬傷（こうしょう）

岩の間や倒木の陰にむやみに手を突っ込んだりしない。

見つけたら、フリーズング（動作を止める）し放っておく。

慌てずに十分な距離をとりながら道をゆずる。

捕まえようとしたり、木の枝などで追い回したりするのは危険。

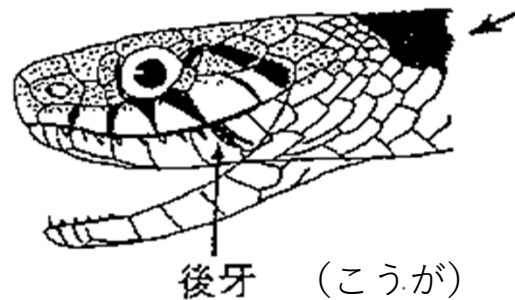


③ ヤマカガシ

危険度 ★★★

猛毒のヘビ

有毒牙で咬まれると
大変危険！



• 特徴

体長 1 m 前後。体に朱色の斑紋がある。
若い個体は、首筋が黄色くなっている。

• 生態

上顎のいちばん奥に長い牙を持つ。
性格はおとなしく、積極的に攻撃してくることはまずない。

• 症状

毒の主成分は出血毒。最初のうちは、軽い腫れと疼痛程度。
血液の凝固を妨げ、全身的な皮下出血や脳内出血、腎不全を引起す。

毒へびに咬まれたら

- 医療機関に搬送して診察・治療を受ける。



毒のまわりを遅くするため、
咬傷部から心臓に近い所を
軽く縛る。
ただし、10分に1回は緩めて
血流を再開させる。

へびの種類・特徴
は記憶しておく。

- ポイズンリムーバーで毒を吸い出す。



ポイズンリムーバー



ポイズンリムーバーの使い方

① シリンダーに
吸引カップを
取り付ける。



② ピストンレバーを引く。



③ 咬まれた部分にカップを当て、
ピストンレバーを最後まで押し込む。



④ 傷口部分が吸引させる。
ピストンレバーを引き上げ終了。



※ ④は **3分以上継続**し、②～④を数回繰り返す。

④ ヤマビル

危険度 ★☆☆

知らぬ間に衣服の下に
入り込んで**吸血**！
痛くも痒くもないが、
血がなかなか止まらない。



• 特 徴

体長約 2 cm。伸びると 5 cmほどになる。
色は黄褐色で背面に黒い 3 本の縦縞がある。

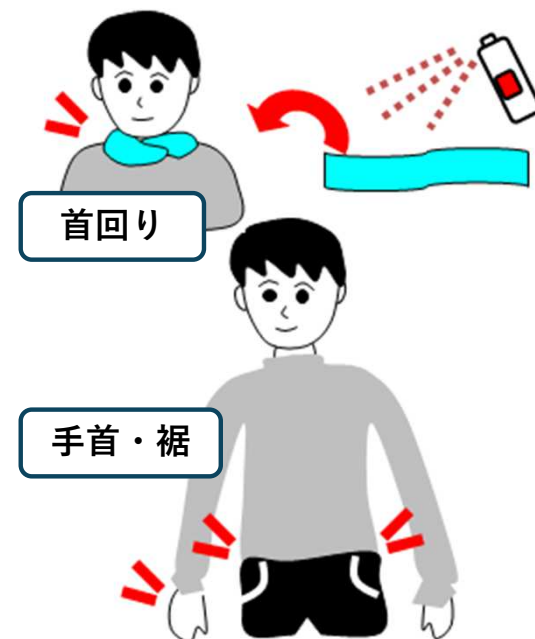
• 生 態

湿った草の上や樹木に生息。

呼気（二酸化炭素）に反応、服の中に入り込み、皮膚に吸着・吸血。

• 症 状

吸血するときに血液の凝固を妨げる物質（ヒルジン）を出すため、
なかなか血が止まらない。 人によっては、痒みや咬み痕が残る。



• 予 防 法

雨の多い6～7月に活発に活動。

【足 元】靴下の中にズボンの裾を入れ、靴や長靴を履く。

専用の忌避剤や虫除けスプレーを散布する。

【首回り】虫除け等を散布したタオルを首に巻き、隙間をなくす。

【手首等】衣類は裾締りのよいものを着用する。

シャツの裾はズボンに入れる。

忌避剤スプレー



(長靴用)



(衣類用)

※ 「使用上の注意」をよく確認すること。

ヒルに吸着されたら

- すぐに剥がす。



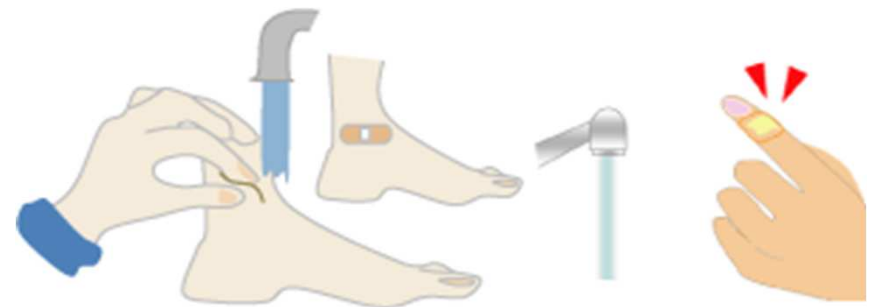
下記をつけると簡単にとれる。

- ・ 痒み止めの薬
- ・ アルコール類
- ・ 防虫スプレー など

無理矢理はがすと傷口の回復が遅れる

- 傷口をよく洗う、絆創膏は必需品。

- ・ 血を押し出すようにして流水で洗う。
- ・ 「虫刺され」や「痒み止め」の薬を塗って、絆創膏を貼る。



⑤ ツツガムシ

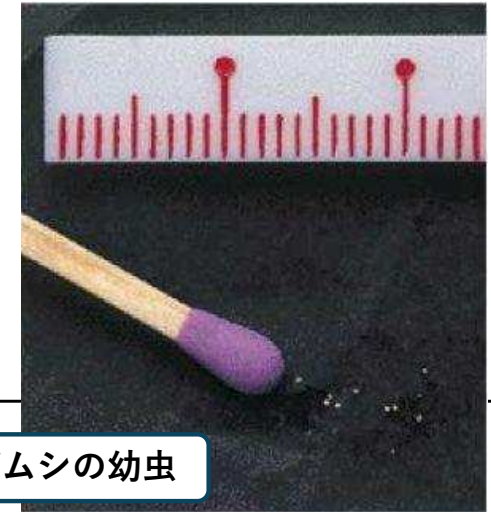
危険度 ★★☆☆

ツツガムシ病を媒介

重篤な場合は
命を落とすことも！



フトゲツツガムシの幼虫



• 特 徴

幼虫の体長は約0.2mm。

背面に太くて粗い毛が生じ、3対の脚がある。体色は橙～赤。

• 生 態

ダニの一種で、病原体を持つ幼虫が人に吸着してリンパ液を吸うことにより、ツツガムシ病という感染症を媒介する。

• 症 状

刺されてもほとんど痛みは感じず、発疹が見られる程度。

10日ほどの潜伏期間後、全身の発疹や高熱などの症状が現れる。



• 予防法

約 8 割が 4 月下旬以降の春～初夏に感染している。

1. 長袖、長ズボン、長靴を着用し、素肌を露出させない。
2. 休息するときは、裸地を選び、草むらには直接すわらない。
3. ダニ忌避剤、防虫剤を衣服に散布する。

山に入った後、風邪と似た症状がある場合は、
『ツツガムシ病』を疑い医療機関を受診する。



⑥ ドクガ

危険度 ★★★☆☆

幼虫は体全体に、
成虫は尾に毒針毛を持つ。
刺されると**激しい痒み**が
数週間続く！



• 特 徴

ぜんしちょう

幼虫の体長は約 4 cm。 成虫の前翅長は約 2 cm。 どくしんもう

幼虫の体色は橙⇒黒。幼虫は体全体、成虫は尾端に毒針毛を持つ。

• 生 態

成虫は年 1 回（6～7 月頃）現れて産卵、間もなく幼虫が孵化。
ふ か

まゆ

越冬し、春に活動を再開。繭からサナギ、成虫となる。

• 症 状

ピリピリした感じとともに強い痒みが起こる。

患部は炎症を起こし、発疹が広がり、ひどいときは全身症状となる。



ドクガ皮膚炎

• 予防法

幼虫による被害は、5～6月の昼間。

成虫による被害は、6～7月の夜間。

触れないのが最善。

※ 毒針毛は、脱皮した抜け殻やサナギ、卵塊にもついているので要注意。



卵塊（らんかい）

⑦ マイマイガ

危険度 ★☆☆

ドクガ科に属する大型の蛾
全国各地で大量発生！
幼虫に触ると、腫れたり
痒みを伴うことも・・・



幼虫



成虫（オス♂）



成虫（メス♀）

・特徴

幼虫の体長は最大 7 cm程度。 成虫はオス 2 ～ 3 cm、メス 4 ～ 5 cm。

幼虫の背面には二列の点。孵化したばかりの幼虫のみ^{ふ か}毒針毛^{どくしんもう}を持つ。

・生態

成虫は年 1 回（6 ～ 8 月頃）現れて産卵、幼虫の^{ふ か}孵化は翌年 4 月頃。

幼虫でいる間、様々な樹木の葉を食害する森林害虫として有名。

・症状

赤く腫れたり、痒みを伴うことがある。

成虫の飛翔等に伴う人体への影響は、報告されていない。

ドクガ類に触れてしまったら



- ・ 患部を確認。



- ・ 流水で洗い流す。



- ・ ガムテープなどを何度も押し当てて毒針毛を取り除く。

※ 掻かない！



- ・ 取れない場合は、ピンセットを使う。



- ・ 抗ヒスタミン剤を含んだステロイド軟膏を塗る。



- ・ 炎症が酷い場合は、皮膚科で受診する。

⑧ スズメバチ (特にオオスズメバチ)

危険度 ★★★

最も危険な野生生物！

アレルギー反応が現れ
ショック死することもある



例年20～30人
が**死亡**

• 特 徴

体長は30～40mm程度。 女王バチは45mmになる。
咬む力が強大。攻撃性、毒性も強い。

• 生 態

昆虫などを狩り幼虫に与える。ほかの巣を襲撃し幼虫を略奪する。
巣は1匹の女王バチと200～500匹の働きバチで構成される。

• 症 状

激痛とともに刺された箇所は熱を持ち、大きく腫れ上がる。
「**アナフィラキシー・ショック**」という重篤な症状に陥る場合も。

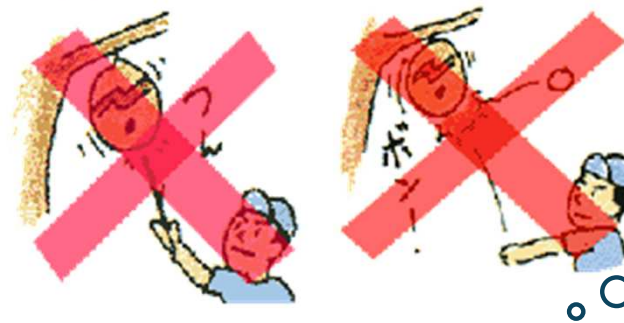
蜂刺されによる腫れ



• 予防法

働きバチが巣を拡大する初夏～秋が最も危険。

巣に近づかないのが最善。



前と上に
視界が発達

【威嚇されたら】

- 背を低くして、ゆっくりとしたスピードで退避する。
- × 手で追い払おうとすると、逆に攻撃を仕掛けてくる。

【攻撃されたら】

- 衣服などを頭上で振りかざしながら、とにかく走って逃げる。
- × 黒い衣服、整髪料、香水はNG

【おびき寄せて補殺する方法】

○ 誘引補殺器の作り方

- ・ 2ℓのペットボトルに雨水よけの底をあける。
- ・ 中に日本酒とハチミツを混ぜた酢や果汁のジュースを200cc入れる。

○ 誘引補殺器の使い方

- ・ 仕掛ける時期は、4～5月頃。
 - ⇒ 特に5・6月は巣作りの時期
女王バチを捕まえて巣を作らせない
- ・ 直射日光が当たらない目の高さほどの枝や幹にぶら下げる。
 - ⇒ 巣の近く・歩道沿いはNG（集まりすぎ・接触を回避）
- ・ 1～2週間ぐらいで液体を入れ替える。
 - ⇒ ハチが行動する日中はNG（夜～明け方の時間帯が良）



ハチ類に刺されたら



ポイズンリムーバー



アナフィラキシー・ショックの兆候が見られたら、エピペンでアドレナリンの薬液を自己注射するのがベストな処置法。

※ 容態が回復したようでも
必ず医療機関を受診する！

エピペンは、医療機関でアレルギーの検査を受けたのちに処方される。

⑨ウルシ

危険度 ★★★☆

樹液に触れると**炎症**を起こす！

そばを通っただけで
かぶれてしまう人も



ヤマウルシ



ツタウルシ

• 特 徴

葉の形は、ヤマウルシ…羽状複葉(羽形) ツタウルシ…掌状複葉(手のひら形)
葉柄・葉軸が赤い。秋には一番最初に紅葉し、鮮やかな朱色になる。

• 原 因

樹液に含まれる「**ウルシオール**」によって生じるアレルギー症状。

• 症 状

樹液が皮膚につくと、発疹、腫れ、痒み、水泡などの炎症が起きる。
そばに近寄っただけで症状がでる人もいる。



ウルシかぶれ



注意看板

• 予防法

樹勢があり、肌の露出が増える春～夏に最も注意が必要。

触れないのが最善

- ・ ウルシを判別できるようにする。
- ・ 長袖、長ズボン、手袋を着用して肌の露出を抑える。



ウルシの周知



よい服装

樹液に触れてしまったら



◎ 注意事項

- ・ 患部を掻いたり、こすったりしない。
- ・ 症状がひどい場合は、病院で治療を受ける。

⑩ スギ

危険度 ★☆☆

飛散する花粉が
アレルギー症状を引き起こす！

いまだ特效薬なし？



• 特 徴

円錐形の常緑高木。

針状の葉は濃緑色で光沢があり、枝に螺旋状につく。

• 原 因

花粉が目や鼻などの粘膜に付着することによって生じる

アレルギー症状。

• 症 状

水のように流れ出る鼻水と目の痒み。

くしゃみや鼻づまり、顔やノドの痒み、倦怠感、集中力の低下など。

患者数は、
人口の16%

危険動物以外で活動時に気を付けること

【熱中症】

- ・ **症状** めまい、顔のほてり、頭痛、脱力、けいれん、吐き気、汗が出ない等
- ・ **予防** こまめに水分補給、塩分補給
- ・ **対処法**
 - 1 木陰などの風通しが良く、暑くない所に運び、水平位又は上半身を高めに寝かせる。安静。
 - 2 水分と塩分を補給させる
 - 3 衣類を緩め風を送る、股下・太ももの付け根などを冷やす。



【骨折・捻挫】

対処法

- 1.受傷部位を動かさないようにする。
- 2.副子固定後、三角巾等でさらに固定（ガムテープ・養生用テープ等）
- 3.冷やす

【出血・傷】

対処法

血液・体液 直接触れない（感染防止）

◇直接圧迫止血

- 1.傷口を水道水等で洗い、ガーゼ、ハンカチタオル等を当てる
- 2.直接圧迫止血する （圧迫強さ、時間が大事）
- 3.血液が染み出てきたら、とらないでその上からさらに重ねあて圧迫する。（擦り傷の場合・・・ラップでの応用）

上肢等の場合、心臓よりも高く上げる。－ 拳上法



県民みんなで
支える森づくり



やまがた緑環境税