

# 山岳遭難発生状況 (令和8年4月末現在)

## 20件20人(-2件-3人)・死傷者16人 (死亡4人、負傷者12人)

### 山岳遭難防止キャンペーンを実施しました

5月2日に山岳遭難防止キャンペーンを武甲山、両神山、棒ノ嶺の登山口で実施し、登山届の提出の促進を呼びかけ、登山者への安全指導等を行いました。



武甲山一の鳥居登山口



棒ノ嶺ノラ名栗

## 知ってもらいたい！マイクロブレイク

国際山岳医 大城和恵 先生が提案する「マイクロブレイク」を紹介します。「マイクロブレイク」とは、「行動中、20分おきに1~3分間の短い小休止をする」ことを指します。

ここでいう休止は、「立ち止まる」「腰を下ろす」「呼吸を整える」といった短時間のものです。

脚の筋肉にたまった疲労やエネルギー消費も、短時間ながら回復のきっかけが得られ、これが結果として、転倒や判断ミスの予防につながります。

科学的根拠をもとに、低コスト・低リスクで実践できます

国際山岳医 大城和恵先生提案 **新しい遭難対策**

# マイクロブレイク

20分おきに1~3分の小休止

筋力や疲労が回復 & 注意力も回復へ

1~3分休憩

20分歩く 登りでも

20分歩く 下りでも

科学的根拠

- ・1~3分の小休止で、脚の筋力とエネルギーが回復
- ・短い小休止を小まめにとると、筋疲労の蓄積を抑える
- ・小休止1分で心拍は大きく落ちつき、2分で安定しやすい、注意力の回復につながる

実施に関する留意事項

本提案は、登山現場での操作検証比較試験 (RCT) による直接検証は現時点で未実施ですが、生理学的および行動学的研究結果に適合する推察です。寒冷時は1~2分に短縮、地形によっては立ち休憩、降雪中では足元などの運河調整により、事前確認が安全な登山に役立ちます。\*マイクロブレイクは行動中の短小休止を指し、計測休憩 (朝食・トイレ・ルート確認など) とは区別します。

[参考文献] Singh et al., 2020, Wilderness Medical Society et al., 2021, Sennaro, Coggins et al., 2024, J Clin Med, Changlin et al., 2021, JCMC Clin Res.

山岳医療救助機構  
Association for Mountain Medical Rescue

© 2025 山岳医療救助機構。Licensed under CC BY 4.0  
Photo: Shiroki, Photography, Shiroki, Shiroki et al., 2022

# 早めの熱中症対策

## ～暑熱順化で暑さに強い体作り～



気温が上がり始めたら、以下の3点などを実施し、暑さに体を慣らしていきましょう！

- ①ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど1日30分程度の適度な運動。
- ②シャワーだけでなく、38～40℃の湯船に10分～20分程度つかる。
- ③軽い庭仕事や徒歩通勤、室内での階段昇降などで汗ばむ環境を作る。

暑熱順化には、個人差がありますが、数日から2週間程度かかると言われています。

早めの準備で暑さに強い体づくりをしましょう！

## ～山岳遭難発生状況（4月）～

発生日	山岳名	年齢	性別	態様等
4月6日	六ツ石ノ頭	50代	女	トレラン中に木の根に踏いて転倒し右足を骨折したものの。
4月10日	天覚山	70代	男	濡れた登山道で足を滑らせ3メートルしたの沢に滑落したものの。
4月12日	両神山	20代	女	鎖場を下っていたところ、岩に引っかかっていた鎖が外れ、体が揺られたことにより、肘等を岩に強打し、バランスを崩して転倒したものの。
4月20日	大日峠	80代	男	札所巡りで大日峠から札所23番に向かう途中、登山道から外れ作業道に迷い込み、自力下山できなくなったものの。
4月26日	琴平山	70代	男	稲沢ハイキングコースを登山中に岩場で踏き、滑落したものの。

## ～最新の山岳遭難情報はコチラ！～

埼玉県警では、山岳遭難情報や登山する際の注意事項を随時発信しており、滑落場所などの遭難現場の写真もアップしています。

下記、二次元コードからアクセスできますので、ぜひフォローしていただき、登山の参考にしてみてください。

### 情報発信

エックス（旧ツイッター）で山岳遭難情報や登山する注意事項などを随時発信していますので、参考にしてください。

アカウント：埼玉県警察本部地域部地域総務課  
@spp\_chisouka

