

山岳救助隊ニュース

令和4年第4号

発行：令和4年6月10日
埼玉県警察本部 地域部地域総務課

山岳遭難発生状況 23件26人（前年同月比-7件、-6人）
死亡4人、負傷者13人 ※令和4年5月末現在

夏山登山の注意点

- 登山計画の作成と提出
遭難は他人事ではなく「危険と背中合わせ」です！
登山計画を立てることは、行動時間や標高差、危険箇所などを確認し、登山リスクを把握することに繋がります。
自分や同行者の体力、技術、装備に見合った計画を立てるにしましょう。
- 熱中症に注意
これからの季節、気温がどんどん上昇し、熱中症のリスクが高くなります。
熱中症は、脱水症状や手足がつるなどの症状が一般的ですが、**重症化すると意識障害**も引き起こします。
山中では、身体の冷却や水分補給に限度がありますので、こまめな休憩と水分（塩分）補給はもちろん、登山前日は、睡眠をしっかりと取り、飲酒は控えるようにしましょう。
また、日頃から運動を行い、気温の上昇に身体を慣らしておきましょう。

渓流釣り・沢登りを楽しむ方へ

秩父山系の沢では、渓流釣りや沢登りでの遭難が毎年発生しています。
深い沢や谷は携帯電話の不感地帯が多く、自ら救助要請する事が難しい場合があります。
登山届が未提出だったり、家族に行き先を伝えていない場合、捜索開始に遅れが生じますので、万が一に備えて登山届の提出をお願いします。

登山届提出



登山届の提出は安全登山の第一歩。
自分の技量や装備に見合った登山計画を立て、必ず、家族や身近な人に行き先等を伝えておきましょう。

情報発信



Twitter（ツイッター）で山岳遭難情報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