

平成三十年

3月号



山岳救助隊 ニュース



埼玉県警察
山岳救助隊
秩父警察署
Tel.0494-24-0110
小鹿野警察署
Tel.0494-75-0110

本紙は埼玉県警察ホームページ【暮らしの安全 → 山岳情報 → 山岳救助隊ニュース】に掲載されています

平成30年【1～2月】埼玉県内の山岳遭難発生状況 件数4件6人（死亡0人・重傷2人・軽傷0人・無事4人）

発生日	山岳名	PT構成	年齢・性別	遭難状況等	死傷別
1月16日	小鹿野二子山	4人	60代・男性	西岳を下山中、登山道で足を滑らせ滑落	重傷
2月3日	妙法ヶ岳	単独	40代・女性	奥宮参拝後、日没を迎え積雪登山道で行動不能	無事
2月10日	鳥首峠	3人	20代・男性 20代・男性 20代・男性	凍結箇所アイゼンを片足にだけ装着した2人が滑落 2人を助けようとした1人が斜面で行動不能	無事 無事 無事
2月18日	棒ノ峰	3人	20代・男性	下山中、白孔雀ノ滝付近の凍結箇所足を滑らせ転倒	重傷

安全登山は“万全な体調”と“身支度”から

春はすぐそこまで来ていますが、積雪の少ない里山や低山であっても、冬から春にかけての冷え込みは非常に厳しいものです。そこで十分に考慮していただきたいことは「冷え対策」についてです。

運動をすると体は温まり、汗をかきます。止まる（休憩）と汗冷えをして急激に体は冷えてしまいます。雨や汗で濡れた体が風に吹かれて「ヒヤッ」と寒く感じた経験が皆さんあると思いますが、低温下でそのまゝの状態を放っておくと、体力の低下を引き起こし、あっという間に体は冷え切ってしまう、最悪の場合、低体温症になってしまいます。

厳しい寒さの中で、体力を温存しながら活動するためには、汗をかかない程度に動くことが重要になります。そこでお勧めしたいのが衣類のレイヤリング（重ね着）による防寒対策です。

レイヤリングの基本ですが、

- ① 汗を素早く吸汗し、速乾、保温性に優れ、素肌の著しい濡れを防ぐ下着
- ② 通気性に優れ、下着から拡散された汗を放出するとともに、保温性を確保するための中間着
- ③ 雨や風をシャットアウトする外着

という三層構造が基本となります。

登山用品店には下着、中間着、外着など様々なものが販売されており、何を選べばよいのか迷うと思いますが、ただ保温性の高い衣類を何枚も重ね着すれば良いというわけではなく、重要なことは、下着、中間着、外着のそれぞれの役割や、性能を理解してレイヤリングをすることです。

こまめに衣類の着脱を行うことも冷え対策には有効です。汗ばんできたらフロントのファスナーやボタンを開けたり、最近ではベンチレーター付きの登山ウェアもあるので、体温調節をいつでも可能にしておくことで、ウェアやパンツ内に湿気を留めることなく快適な環境にすることができます。

頭や手足は冷えやすいので、手袋や帽子などの小物も保温に重宝します。時々ジーパン姿で登山をされる方も散見されますが、ジーパンは丈夫な生地ではありますが、伸縮性、速乾性に乏しく汗を吸水して重くなり、冷えの原因となるため登山向きの衣類とは言えません。

上手なレイヤリングは体力を温存し、安全登山に繋がります。まずはお手持ちの衣類を見直し、組み合わせを考えてみてください。今後、登山用品を購入する際の参考にさせていただけると幸いです。



横瀬町の「あしがくぼの氷柱」で訓練を実施

春山の山岳遭難の防止

● 残雪、凍結に注意

確実にアイゼンを携行し、わずかな区間の凍結であっても、**こまめにアイゼンの着脱**を行いましょ。凍結箇所が落ち葉で埋められていると、凍結に気が付かず転滑落する危険があるため、特に日当たりの悪い場所では慎重に歩くようにしましょ。

● 朝早い時間に出発、目的地に早く到着（早出早着の基本）

早い時間に下山や目的地に到着ができる時間にゆとりある登山計画を立てましょ。

● 予想外の天気、気象遭難に注意

入念に天候情報を調べ、天候によっては登山計画の変更や中止を検討しましょ。

● 万全な装備と寒さ対策

日帰りでも携行品の軽さばかりを追求せず、万が一の場合のビバーク（緊急時に野宿すること）に耐えられる最低限の装備を準備しましょ。標高 100 メートル上がるごとに、気温は約 0.6 度下がると言われていますので、防寒着を確実に携行しましょ。

低温下では、携帯電話や照明具の電池類の消耗が早まります。いざ使おうと思ったら電池切れ、という不測の事態に備えて、寒冷地に強い電池の準備や、予備電池の保温対策をしましょ。

● 地図、コンパスの活用

地図とコンパスを活用して常に現在地を確認しましょ。

スマートフォンの地図アプリ等は GPS の設定をすることで、現在地の確認ができて便利ですが、電池切れの心配もあるため“いつでも確認ができる”と過信していると危険です。緊急時に有効な連絡手段となりますので、予備バッテリーを持ち歩きましょ。

● 登山届を必ず提出

登山届は、山岳遭難が発生した時に、警察による捜索、救助活動を迅速に行うための手掛かりとして活用するものです。

登山届は登山する山を管轄する警察署や交番、登山口の登山ポストに提出し、家族や職場にも登山届の写しを渡しておきましょ。電子申請による届出も受け付けています。



落ち葉の下に隠れた氷に注意



春の訪れを感じるフクジュソウ

携帯版 登山届

★携帯電話の電波が入る場所で、いつでも登山届を提出することができます。

★届出の内容は必要最小限の入力となっています。

★埼玉県内の山登り等を計画している方は、ぜひご利用ください。

スマートフォン用



携帯電話用

いわゆる「ガラケー」



※ 注意 ※

平成 30 年 7 月 1 日より、
・従来型の携帯電話（フィーチャーフォン）
・android4.4 以前のスマートフォン
・ios4 以前のスマートフォン
から、電子申請による登山届の提出はご利用になれませんのでご注意ください。