

山岳救助隊ニュース

令和8年第7号

発行: 令和8年8月12日
埼玉県警察本部 地域部地域総務課

山岳遭難発生状況 (令和8年7月末現在) 37件37人(-9件-13人)・死傷者24人 (死亡4人、負傷者20人)

夏山 山岳遭難防止活動

【8月8日 雲取山荘】

宿泊者に対して山岳遭難防止講話を実施



【8月11日 武甲山】

登山者への安全指導等を実施



注意! 「疲労+暑さ」が要因と思われる遭難が発生しています

6月14日 多峯主山 山頂到着後、大量の発汗があり一時的に意識喪失。

7月18日 三峰山 下山途中、脱水症状となり、両足を攣り行動不能。

7月25日 小鹿野二子山 初登山で熱中症を起こし行動不能。



【7月18日三峰山表参道】

遭難者と帯同下山している状況



【7月25日小鹿野二子山】

秩父消防署、防災航空隊との合同出動。

疲労がたまることで滑落や転倒を起こしやすい状態になる、判断力が鈍り、道迷いを起こす要因にもなります。

登りでも下りでも 20分歩いたら、1分から3分休憩
を意識して、疲労の蓄積を抑えながらの登山を心がけましょう。

歩行ペースを把握する

皆さんは、自分の歩行ペースを把握していますか？

①歩行ペースが登山計画のベースになる

自分の歩行ペースが分からなければ、コースタイムで自分が歩けるのかも分からず、有効な登山計画を作成することができません。

②事故防止につながる

早すぎるペースでは、疲労の蓄積が早まり、転倒や滑落へのリスクが高まる。

遅すぎるペースでは、日没を迎える等して、道迷い等へのリスクが高まります。

③トレーニングの指標となる

登山コースの消費エネルギーを客観的な数値で見れるようになったので、この数値と自分の歩行ペースを照らし合わせて、体力的に余裕を持って歩けたのか、厳しかったのか把握でき、より挑戦的な登山を実践する際に、さらなるトレーニングが必要なのか、又は、十分登れる山なのかの判断材料となります。

やってみよう！

登山地図アプリやGPSウォッチ等で歩行ペースを容易に把握できるようになったので、是非活用していただき、事故防止・トレーニングに役立ててください。

～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

