

# 平成28年 山岳パトロール情報(旭岳)

実施日：平成28年8月6日(土)・7日(日)

- ・旭岳で北海道警察の山岳救助アドバイザーである大城医師と一緒に山岳パトロールを実施しました。
- ・姿見駅で熱中症の予防を呼びかけ、山頂では足首捻挫の予防テーピングを実施しました。
- ・両日とも天候に恵まれ、姿見駅の最高気温は26 にまで上がり、各日200名以上の登山者で賑わっていました。
- ・登山中はトイレを気にして水分を控える登山者(特に女性)もいますが、足の痙攣や疲労感は熱中症の前兆であるとも考えられます。熱中症を予防するため、登山前に500mlの水分をとり、行動中もこまめな水分補給に努めましょう。

## 啓発の状況



姿見駅での啓発状況



姿見駅での啓発状況



山岳パトロールの状況



足首捻挫防止テーピングの状況



登山靴の補強状況



脱水症の登山者の搬送状況



山頂での啓発活動状況



山頂での啓発活動状況

熱中症は山の天気や気温、登山のペース、当日の体調などによって自分でも気がつかないうちに発症してしまうことがあります。  
調子が悪いときは決して無理をせず、安全登山に心がけましょう。