

夏山遭難を防止するために

～ワンポイントアドバイス～

北海道における夏山登山の遭難原因は、「転倒」「疲労」「道迷い」によるものが多いほか、悪天候のときには低体温症による死亡事故が発生しています。

安全で楽しい登山をするために、次の点に注意しましょう。

1 自分の力量に応じた山を選ぶ

登山コースの長さや難易度、自分の体力、技量をよく考え、無理のない山を選ぶ。ガイドブックで所要時間や危険箇所を確認したり、インターネットで入山する山の情報を入手する。

2 登山計画書の提出

登山計画書の作成は、計画段階で登山ルートを確認したり、必要な装備を準備することができるほか、万一遭難が発生した場合、救助機関がスムーズな捜索救助活動を開始することができます。

3 天気予報の確認

山の天気は変わりやすく、朝は晴れていても、午後から天候が急変する場合があります、沢登りでは突然の豪雨に見舞われると急激な増水で流されたり、沢を渡れず停滞を余儀なくされる場合があるので、入山前には天気予報を確認しましょう。

4 転倒の防止

夏山登山では、下山中の転倒事故が多いことから、足元をよく確認し、歩幅を小さくして、足裏全体を地面に着地させるように歩行しましょう。

ストックを使用すると、バランスをとりやすく、足腰の疲労軽減に効果があります。

5 脱水と熱中症の予防

登山はハードな運動のため、発汗等で体内の水分が不足しやすく、足がけいれんする原因の多くは脱水によるものです。

新型コロナの影響でマスクをしながらの登山は熱中症になりやすいため、こまめな水分補給に心がけましょう。

6 万一来に備えた装備

万一来のアクシデントに備え、携帯電話等の通信手段を確保し、赤や白の目立つ色のウェアを着用し、居場所を知らせることのできるホイッスルを携行しましょう。

また、低山の日帰り登山であっても、行動が遅れて下山が日没後になることもあるので、ヘッドランプや防寒着を携行しましょう。

夏山遭難防止

～旭岳の登山者へ～

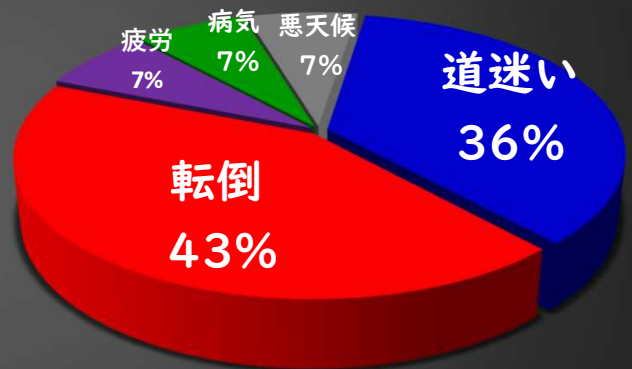


旭岳における夏山遭難原因 (平成25年～令和4年)

第1位 転倒

第2位 道迷い

第3位 疲労・病気・悪天候



遭難しないためのポイント



下山時の転倒に気をつけましょう

- 旭岳での遭難は、約半数が下山中の転倒です。
- 歩幅を狭くして足裏全体で地面を踏むようにしましょう。
- ポールを使用すると転倒防止と足の疲労軽減に有効です。



入山前の天候確認、GPS機器等の携行

- 旭岳では濃霧など視界不良時に道迷い遭難が発生しています。
- 山は天候が変わりやすいので入山前に天気予報を確認しましょう。
- GPS機器や地図アプリ入りスマートフォンを活用しましょう。

北海道警察旭川方面本部地域課

旭岳登山における3つの心得

道内最高峰の旭岳には毎年多くの登山者が訪れていますが、標高が高い山のため、平地との気温差が10℃以上あり、ロープウェイ姿見駅から山頂までの登山道は火山地質で樹木がなく、荒天時は風当たりが非常に強いことから、日帰り登山でも事前に天気予報を確認し、十分な装備で入山してください。



北海道警察マスコット
「ほくとくん」

その1 低体温症に要注意！

夏場でも荒天時は低体温症で命を落とすことがあるため、速乾性のある下着を着用し、天候急変に備えて防寒装備やレインウェアを携行しましょう。



その2 道迷いに要注意！

登山道が不明瞭で標識や看板が少ないため、濃霧などの視界不良時は「道迷い遭難」が多いことから、悪天時の下山は十分気をつけてください。



その3 転倒に要注意！

登山道が火山灰地質（岩れき、砂れき）のため、つまずきやすく足元が大変滑りやすいので、特に下山の際は転倒事故に十分気をつけてください。

