

# 丹沢のまもり

Safe Mountain-climbing, Enjoy Mountain-climbing.

令和3年7月  
神奈川県秦野警察署  
山岳遭難救助隊発行

**遭難事故が増えています！**

今年上半期の遭難件数が昨年比で2倍の増加となっています。  
事故の内容は、約半数が足のけいれん(つり)と病気(体調不良)でした。

## 【足のけいれん(つり)】

**対処法**↳塩分を含む水分を取る！

主な原因は、運動中の水分、ミネラルの不足や、筋肉疲労です。水分はスポーツドリンク等、ミネラルを含む物を飲みます。塩飴等も効果的。適度に休憩しつつ補給しましょう。水や利尿作用のある物(お茶、コーヒー等)は多量に取らない方が無難です。

## 【病気(体調不良)】

**対処法**↳自分の体調(持病)をしっかりと管理！

突発性の病気は対処が難しいですが、前日や当日に体調が良くない時は無理せず延期すること。山は街と違いすぐ病院に行けません。

持病がある方は迅速な処置が重要で、持病薬を必ず携行します。複数登山の場合は、事前にリーダーへ持病と対処法を伝え、単独の方は、対処法を書いたメモ等を薬と一緒に携行し、救助隊や救護してくれた人に分かる様にします。

安全で楽しい登山のため、前日や当日の体調管理に気を配り、登山に適したドリンクや薬等を忘れず用意しましょう。ぬかりない準備が大切です。

## 救助訓練を実施

6月下旬、新茅ノ沢で救助訓練を行いました。2班に分かれて沢を遡行し、滝でバスケットストレッチャーをロープを使って安全に昇降する訓練や、急斜面での引上げ訓練等を行いました。

【訓練の様子】



## 山岳事故発生状況

- 6月中 当署管内での山岳遭難事故 **4件**  
病気(死亡)  
転落(骨折)  
転倒(脱臼)  
疲労
- 1月から6月末までの山岳遭難事故 **12件13人**

## 秦野警察署山岳遭難救助隊

【秦野警察署】

0463-83-0110

【秦野警察署ホームページ】

[https://www.police.pref.kanagawa.jp/ps/72ps/72\\_idx.htm](https://www.police.pref.kanagawa.jp/ps/72ps/72_idx.htm)

【秦野警察署公式Twitter】

@Hadano\_Police

