

丹沢のまもり

Safe Mountain-climbing, Enjoy Mountain-climbing.

令和3年8月
神奈川県秦野警察署
山岳遭難救助隊発行

夏山で注意すべきポイント

8月の夏山シーズンになり、普段以上に注意すべきポイントを2点紹介します。

【脱水症】

激しい運動と暑さで大量の汗をかき、水分補給を怠るとなります。疲労感や、足つりといった症状が出て、熱中症へ繋がる恐れがあります。

《予防》 水分を多めに携行し、こまめに給水しましょう。水分は、塩分も同時に取れるスポーツドリンクを飲みましょう。

《参考》 水分の目安は、体重60kgの人が大倉から塔ノ岳を往復8時間で登る場合、一日約2Lの給水が必要なので、1時間当たり250ml（コップ一杯程度）飲む事になります。

【熱中症】

毎年ニュースを賑わす熱中症ですが、登山中も注意しましょう。初期症状は、めまい、頭痛など。中期では、大量の発汗、筋肉の痙攣、脈が早くなるなど。もしも汗が止まった際は一刻も早い医療機関への搬送が必要となります。

《予防》 水分補給の他、速乾性のシャツで熱や湿気を逃がす、帽子のつばでうなじを日光から守る、こまめな休憩をする等です。

《対処》 もし体に異変を感じたら、すぐに日影を探して休憩します。濡れタオルで額、首、脇等を冷やし、水分補給をします。

山に病院はありません。予防と、体調不良に早く気付いて対処する事が重要です。

山岳事故発生状況

- 7月中 当署管内での山岳遭難事故
1件 病気(熱中症)
- 1月から7月末までの山岳遭難事故
13件14人

【昨年、行方不明者捜索のために出動した際の様子】



今年の山の日には3連休、いずれも30度以上の暑さが予想されています。去年は、山の日付近で3件の遭難が発生しました。内容は熱中症、道迷い、立ち眩みからの転倒で、暑さの影響も伺える内容でした。

去年の山の日...

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

【秦野警察署公式Twitter】

@Hadano_Police

