

丹沢のまもり

Safe Mountain-climbing, Enjoy Mountain-climbing.

令和4年7月号
神奈川県秦野警察署
山岳遭難救助隊発行

おすすめ熱中症対策グッズ

丹沢は暑い夏山シーズンに入りました。このころから秋にかけて、毎年熱中症に関わる遭難が増加しています。

- **速乾性のシャツ**
速乾性のシャツは、化繊生地で作られたシャツです。特徴は、汗等で濡れた生地が素早く乾くことで、熱を体から逃がす効果があります。
- **濡れタオル**
タオルを濡らして首に掛けるだけですが、太い血管を冷やすことで大きな冷却効果を得ることができます。最近では、小さく折りたたんで、広げると水をたくさん吸うマイクロファイバー製タオルも出ています。
- **帽子（ハット、たれ付きタイプ等）**
首を日差しから守ることで、熱中症予防の効果があります。ハット型の帽子や、後頭部に日除けのたれ付きのタイプがおすすめです。

熱中症は…
めまい、頭痛、吐き気等の様々な症状がでます。
筋肉が痙攣することもあり、重症化すると意識障害や命に係わる事もあります。



○熱中症になってしまったら

木陰等の風通しが良い日影で休憩し、薄着になってベルト等を緩めます。額、首の後ろ、脇の下等を濡れタオル等で冷やし、スポーツドリンク等で水分、塩分を補給しましょう。

仲間がなかなか回復しない、対処しても具合が悪くなっていく、意識障害がある等の場合はすぐに救助の要請を！

忘れ物等について

山での忘れ物・落とし物が増えています。登山道や山頂にポールや水筒の置き忘れ、下山後の水場、トイレ、駐車場等に靴、着替え等の置き忘れ等。「トイレの間だけ置いておこう。」といった、少しの油断で忘れ物をしてしまう例が多いようです。盗難の恐れもあるので、荷物には手放さずには行動しましょう。



山岳事故発生状況

○6月中旬

当署管内での

山岳遭難事故

2件 2人

疲労 1件
道迷い 1件

○1月から6月までの

山岳遭難事故

11件 12人

秦野警察署山岳遭難救助隊

【秦野警察署】0463-83-0110



twitter



ホームページ