

救助隊長からの「7つのお願い」

長野県警察山岳遭難救助隊長

岸本 俊朗



夏山期間中は、毎年県内外から多くの登山者が北アルプス等の県内の高山に訪れます。その一方で滑落や疲労、道迷いなどによる山岳遭難も多発し、昨年（令和4年）は、7月・8月の2か月間で100件の遭難が発生し、死者・行方不明者7人を含む110人が遭難しています。

遭難した方の多くが「まさか自分が遭難するとは…」と口にします。この事実から言えることは、「遭難は自分には関係ない。」こう思った時点で既に危険な領域に足を踏み入れているということです。「自分も遭難するかもしれない。」「山は油断すると痛い目に遭う。」このような意識を持つだけで事前の準備や心構えも自然と変わってくるはずです。

この夏に信州で登山を予定されている方は、どうか遭難を他人事とは思わず、十分な事前準備とゆとりのある行程を心掛け安全第一で登山を楽しんでいただきたいと思います。

夏山シーズンを前に信州で登山を予定されている皆さんが、安全に登山を楽しんでいただくためにお伝えしたいことを「7つのお願い」にまとめましたので、御一読ください。

1. 登る山の下調べ

「こんなにキツイとは思わなかった…。」「岩場が思った以上に怖かった…。」パトロール等でお話を聞くとこのような声を耳にします。中には、疲労困憊のため行動不能になり救助された方もいます。多くのケースで言えるのが、自分の力量とコースのミスマッチです。

最近では、通常1泊2日のコースを日帰りでご登る方が増え、健脚な登山記録をインターネットの登山コミュニティサイトなどでも目にしますが、そのような主観的な個人の記録を鵜呑みにして「自分も同じように登れる。」と考えるのは、大変危険です。

客観的な物差しで自分の力量を見極めることが大切です。具体的には、事前に距離や標高差、標準的なコースタイム、危険箇所などについてしっかりと下調べを行い、自分が今まで登ったことのある山と比較をしたり、長野県が公開している「信州山のグレーディング」などを活用して自分の実力に見合った山選びを心掛けましょう。

グレーディングを参考に



2. 登山計画書の作成提出・共有

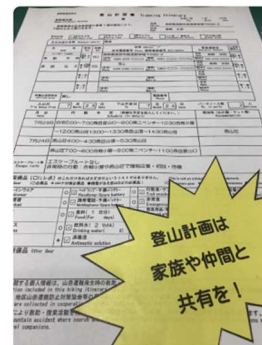
従来の紙ベースの計画書に加え、「コンパス」や「YAMAP」などWEB形式で登山計画書が提出できるようになり、「登山をする場合は登山計画書を作成して提出する」という意識が根付いている印象を受けます。ここで救助機関としてもう一つお願いしたいのが、作成した計画書の「共有」です。

警察で「家族や友人が登山に行ったまま帰ってこない」という通報を受領することがありますが、通報者に行き先などを確認しようとすると「詳しい行程は知らない」というケースが往々にしてあります。これでは遭難救助の初動対応に大きな遅れが生じてしまいます。このような理由から作成した計画書は、帰りを待つ家族や友人との共有をお願いします。

また、最近ではSNSなどで知り合った方が一緒に登山をするケースも見られますが、そのようなパーティが遭難した際に、同行者に遭難者の氏名や緊急連絡先を確認すると「詳しいことはわからない」ということがあります。生命に関わる重篤な怪我を負えば、警察から一刻も早く御家族に連絡を取らなければならない場合もあります。

一緒に登山をする以上、緊急事態がいつ発生するかわかりません。最低限お互いの氏名や緊急連絡先は、共有しておきましょう。

「提出」と「共有」!



3. 体調管理と運動の習慣化

北アルプスなど高山の登山は、かなりの体力を消耗します。コースによってはフルマラソンに匹敵するほどの運動量になります。このようなコースを余裕を持って安全にこなすためには、相応の体力が必要です。

日頃から負荷のある運動を習慣化し、体力を鍛え、万全の体調で臨んでください。

また、登山に支障のある持病をお持ちの方は、自己判断せずに必ず医師の診断を受けてから入山をお願いします。

4. 靴や道具の点検、アクシデントに対する備え

夏山でよく見掛けるのが登山靴のソール(靴底)のはく離です。過去には岩稜帯でソールがはく離したため行動不能になり、救助された方もいます。入山前に点検をお願いします。不安があれば専門店で相談しましょう。

また、雨具、ライト、携帯電話(予備バッテリー)、ビバーク装備、非常食などアクシデントに備えた装備品は必ず携行しましょう。

こうなる前に確認を!



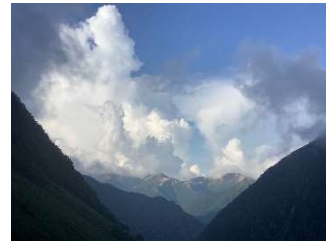
5. 気象情報の確認

天気は、登山の安全を左右する大きな要素の一つです。気象情報に「低気圧や前線の通過」などの用語があれば山の天気は、「大荒れ」になります。このような気象条件の中、行動を強行すれば夏でも深刻な低体温症に陥るおそれがあります。必ず気象情報を確認しましょう。

また、夏は雷にも警戒が必要です。稜線で雷雲に捕まると逃げ場がありません。

積乱雲の発達には、十分注意を払いましょう! 午後の遅い時間の行動は、雷に遭遇するリスクが高まります。そのような意味でも早朝から午前中の涼しい時間帯に行動し、午後は早い時間帯に行動を終える「早出早着(はやではやちやく)」の実践を心掛けましょう。

発達中の積乱雲



6. 行動中のこまめなエネルギーと水分摂取

登山は、多くのカロリーと水分を消費します。行動中は、50~60分ごとに10~15分程度休憩を挟み、休憩の時にこまめにエネルギーと水分補給を行い、疲労や脱水による行動不能を防ぎましょう。

行動中の必要量の目安は、「体重(荷物を含む)×行動時間×5」を基準にすると良いでしょう。体重と荷物を合わせて60kgの人が5時間行動する予定であれば、「60×5×5=1500」で、1500 kcalの行動食と、1500mlの水分が必要になります。

なお、起床後、登山口から歩き始めるまでの間にスポーツドリンクを500ml程度摂取することで脱水予防に効果がありますのでお試しください。

意識して水分摂取を!



7. 滑落や転倒は気の緩みから…

滑落や転倒の多くは、危険な岩場等ではなく、通常の登山道で発生しています。

鎖やはしごが設置されている場所は「難所」として危険性を具体的にイメージしやすく注意が働きますが、鎖やはしごがなくても「転べば致命的」な場所は数多くあります。登山中はそのような隠れた危険を察知し、仲間がいれば声を掛け注意を促し、足の運び方などに集中するなど慎重な行動を心掛けましょう。

頭部を保護し、致命傷を避けるためにもヘルメットの着用もお忘れなく!

危険に対する意識を



登山の鉄則はなんと言っても「無事、家に帰ること」です。皆さんが安全に長野県の山を楽しみ、素敵な思い出と共に「無事、家に帰る」ことを心から願っています。



長野県警察山岳遭難救助隊
公式 Twitter



長野県警察ホームページ
「山岳情報」



長野県ホームページ
「山岳情報」