

秋山で遭難しないために



秋は日増しに日没が早まり、特に樹林帯の中では、早く暗くなります。過去にはヘッドライトが無く、行動不能となった事例も！

ゆとりある日程で、日帰りでもヘッドライトやビバーク装備の携行を！

日没時刻が早まります！



雨が雪に!?!天気予報のチェックを!



昼間は温かくても、朝晩は氷点下になることも。

稜線などは吹雪になることもあり、低体温症や道迷いのリスクも高まります。日帰りでも防寒装備を携行し、荒天時には登山の中止や引き返す勇気を持ちましょう！

営業期間終了の山小屋も!

9月下旬から、多くの山小屋やテント場が営業を終了します。

到着したら「営業終了だった」とならないよう、計画段階でトイレや水場も含め、事前に必ず確認しましょう！



きのこ採りをされる皆さんへ



滑落による 死傷者多数

探すことに夢中になるあまり・・・

例年、9月から10月にかけて、県内では、きのこ採り中の**道迷い**や、**滑落**による遭難が多発しています。

過去5年間のきのこ採り遭難の発生状況

	遭難件数	遭難者数	死亡	負傷	無事救出
H28	15	15	7	7	1
H29	11	12	3	3	6
H30	20	21	15	3	3
H31・R1	4	5	2	1	2
R2	9	9	6	0	3
計	59	62	33 (53%)	14 (23%)	15 (24%)

過去5年間のきのこ採りの遭難態様

	遭難者数	滑落	転落	道迷い	病気	疲労・凍死傷	その他・不明
H28	15	13		1			1
H29	12	4		6			2
H30	21	13	1	1	1	2	3
H31・R1	5	1		2	1		1
R2	9	1		3	1		4
計	62	32 (52%)	1 (2%)	13 (21%)	3 (4%)	2 (3%)	11 (18%)

過去5年間で62名の方が遭難

遭難者の約半数（53%）が亡くなっています。

❗ 特にご注意 ❗

- 滑りやすい靴（長靴）ではないですか？
- 急斜面に生えているきのこを採ろうとしてませんか？
- 足跡を残さないために、あえて滑りやすいところを歩いてませんか？

過去5年間のきのこ採り中の年代別遭難状況

	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳代
H28	1	1	1	6	3	3	
H29				2	5	5	
H30	1		2	4	11	3	
H31・R1			1		2	1	1
R2			2	2	4	1	
計	2	1	6	14	25	13	1

85%

60歳以上

年を重ねるたびに、体力・バランスは、確実に衰えています。

最低限、携行しましょう！

- ◎携帯電話（万が一の時の通信手段）
- ◎雨具（防寒着としての役割も）
- ◎ヘッドランプ（自分の位置を知らせる役割も）
- ◎非常食



チェック

- 入山場所と予定を家族に伝えましょう。
- なるべく複数人で入山し、声の届く範囲で行動しましょう。
- 急斜面での滑落に注意しましょう。
- 熊などの野生動物に注意しましょう。

万が一の時を考えて！
家族は、帰りを待っています。



紅葉シーズンの中央アルプスを楽しむために

南信州山岳ガイド協会 木ノ島康弘
信州登山案内人を紹介します（個人詳細）



中央アルプスの特徴

中央アルプス(木曾山脈)は、本州の中央に位置し、最高峰は百名山に選ばれている木曾駒ヶ岳(2956m)で、南北に連なる山脈です。その大部分が花崗岩で構成されていて、ハイマツの緑と花崗岩の白とのコントラストが美しいのが特徴です。



紅葉の千畳敷

秋の中央アルプスのおすすめ

エリア：氷河湖に写る紅葉が美しい濃ヶ池カール

ルート：駒ヶ岳ロープウェイ～千畳敷～木曾駒ヶ岳

～濃ヶ池カール～宝剣山荘～千畳敷<日帰り 6～7時間>

中央アルプスにはいくつかのカール(氷河によって作られたお椀を半分にしたような地形のことで、圈谷とも呼ぶ)が点在しているが、その一つが濃ヶ池カールです。そして濃ヶ池は氷河時代に作られた氷河圏谷底湖(氷河湖)で、濃ヶ池カールの底に水が溜まったものです。代表的なカールの千畳敷カールよりは少し小ぶりのカールですが、夏は花も多く、登山者は少なく、静かで良いポイントです。

秋の天気の良い日に氷河湖の畔に立つと、湖面には遠くに見える宝剣岳のシルエットと赤や黄色に染まった紅葉が写り、大自然の素晴らしい眺めを楽しめると思います。

また、東へ眺めを移すと、里へ続く大きな谷があり、これは氷河の浸食作用で形成された谷で U 字型の谷となるので U 字谷とも呼ばれます。氷河時代に作られた地形を肌で感じることができるのです。



濃ヶ池から宝剣岳を望む

計画や山行中の注意点

週末のロープウェイは大変混雑するので、早朝便の利用をお勧めします。駒ヶ岳～馬の背～濃ヶ池間は、悪天候時に強風が吹くので注意が必要です。濃ヶ池付近には避難小屋がないため、急な温度変化と昼間の時間が短い秋は、十分な装備と余裕のある工程で登山していただきたいです。

アフター登山の楽しみ

山麓には千畳敷カールを眺めながら入ることができる露天風呂がある日帰り入浴施設があり、登山の余韻を楽しみながら、一日の疲れを癒してくれます。

食事は地元名物のソースカツ丼がお勧めで、普通のカツ丼とは違い、卵でとじずそのまま丼に乗せ、濃厚なソースをかけたご当地グルメです。

特徴

春や秋は、低気圧や高気圧が交互に通過することが多く、低気圧が発達しながら通過すると、森林限界より上部や、開けた尾根上では大荒れの天気になります。特に、低気圧が通過した後、一時的に冬型の気圧配置となったとき(図1、図2)に、北アルプスで低体温症による死亡事故が多発しています。

図1 白馬岳で4名が低体温症で亡くなった日の天気図(出典:気象庁)

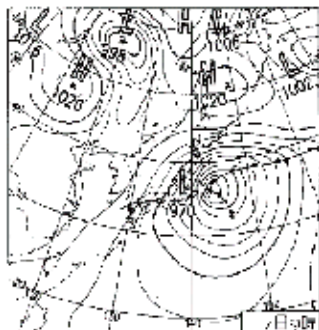
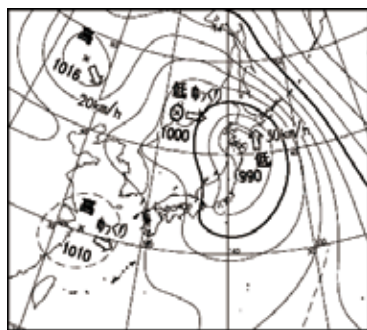


図2 北アルプス各地で8名が低体温症などで亡くなった日の天気図(出典:気象庁)



気象遭難の死亡原因でもっとも多いのが低体温症によるものです。低体温症は、強風、濡れなどが原因となって体温が低下していく症状で、風雪や風雨にさらされる状況下で発生することが多くなります。低気圧が通過後には予報が良くなることもあり、山麓の登山口と山頂とは大きく天候が異なることがあります。そのようなときに低体温症による遭難が多発します。

山で大荒れになる気圧配置は図1や図2のように、

1. 低気圧が北海道付近や三陸沖など日本の北や東海上に抜ける
2. 低気圧の西、南西側に入る長野県付近で等圧線が込み合う

この2つの特徴が当てはまるときは、北アルプスなど北信の山岳を中心に風雨や吹雪となり、八ヶ岳や中央・南アルプスでも西風が非常に強まって、上空の寒気が強いと一時的に吹雪くこともあります。

また、風の強弱は地形に大きく左右されることから、同じ気象条件下でも**低体温症になりやすい登山ルート**は以下の通りです。

1. 森林限界を越えた尾根や稜線を長く歩くコース
2. 山小屋や避難小屋の間隔が長い
3. 岩場の少ないなだらかなコース
4. エスケーブルートが少ない
5. 日本海側気候に属する山岳

上記に当てはまる長野県内の代表的なルートは、白馬大池から白馬岳、八方尾根から唐松岳、種池から鹿島槍ヶ岳など北アルプスを中心に存在します。これらは技術的、体力的な難易度が高いルートではありません。登山者は、自分が登る山域やルートでどのような気象リスクがあるのかを知っておくことが大切です。



秋山の危険性

- ★スズメバチ・ブヨ・クマ等の害虫被害や危険鳥獣との遭遇の危険性
- ★北アルプスでは低気圧が太平洋側を発達して通過する際の不意の降雪に注意
- ★夏に比べ、2時間近く早い日没
- ★紅葉で、落ち葉が道を隠して、登山道での転滑落の危険性
- ★キノコ採りは整備されていない山林や崖等の斜面に入るため高リスク

秋山の危険性を考慮して忘れてはいけない装備



■ポイズンリムーバー

ファーストエイドキット(救急用具)に必ず入れて、虫刺され・ハチの咬傷による毒液の抽出に効果的です。



■防寒具

寒冷な夏の高山でも必携ですが、秋は中山・低山でも気温が低いので、防寒具の持参と加えてニット帽、手袋も用意しておく、効果的に低温に対処できます。



■ツェルト

風雪下の休憩時や、不測のビバーク時に大変有用でいつの季節でも必携ですが、簡易テントもしくは屋根掛けとして使う場合は、張綱を事前に装着しておく必要があります。また、付属のスタッフサックはミニマムサイズなので、事前に出し入れがスムーズにできる大きさのスタッフサックに入れ替えておきましょう。



■ヘッドランプ

日帰り・宿泊を問わず必携装備ですが、秋は日没時間が早く、北斜面で杉檜の樹林帯の登山道では16時頃から行動が困難なほど薄暗くなります。視界が限られると、特に下山時にルートを見落とす場合が多いことから、分岐点だけでなく、尾根や沢の変わり目では、地図やコンパスで現在位置を確認するとともに、高照度のヘッドライトを携行して、時間にゆとりある行程で計画しましょう。