



油断禁物！ 山歩きで注意すること

道迷いや突然の豪雨、落雷など山ではさまざまなアクシデントが起きる可能性があります。こうした危険を回避する方法を覚えておきましょう。

1 登山届は必ず提出



「登山計画書(登山届)」を必要とする山では、日程、コース、メンバーの氏名や生年月日などを記載して地域の警察署に郵送などで提出します。併せて、登山口などに設置してある「登(入)山者名簿」に必要事項を記載して入山しましょう。

登山計画書を作成すれば、緊急時に下山するルート(エスケープルート)や必要な装備を確認することができます。また、登山計画書があることで、遭難したときに救助の初動が早くなり、捜索するエリアも絞り込めます。



ICT(情報通信技術)の活用も進んでおり、パソコンやスマートフォンで作成した登山計画をメールで警察や自治体、家族などと共有できる「compass(コンパス)」というサービスもあります。万が一のとき、速やかに連絡ができ、入山だけでなく、下山の情報も共有することが可能。



▶ compass(コンパス)



山歩きをサポートする機能が盛り込まれた「compass(コンパス)」スタート画面。

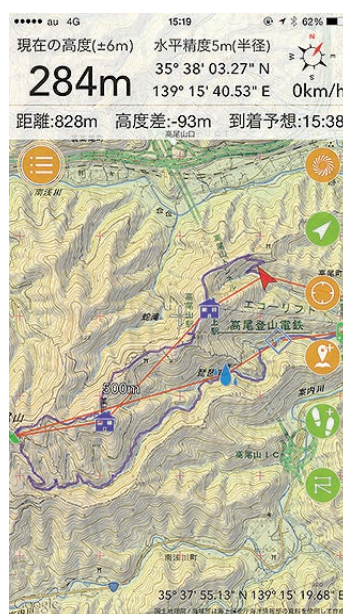
2 遭難を想定する

事前の準備のときから、遭難すると想定して装備や持っていくものなどを考えましょう。日帰りの山歩きだとしても、不測の事態に備えるためヘッドランプや保温用のウエアは必需品です。食べ物は多めに持っていきます。

道迷いを防ぐための登山地図とコンパス(磁石)も必携です。位置確認には携帯電波が届かない場所でも使えるGPSの機能を利用した、「ジオグラフィカ」などスマートフォンのアプリも便利。スマートフォンは連絡や情報収集の手段としても重要ですので、無駄な使い方をして電池を減らさないようにします。またスマートフォンだけに頼らず、紙の地図を併用するようにしましょう。



▶ ジオグラフィカ



ジオグラフィカの地図を事前にダウンロードしておけば、携帯電波が届かない場所でもGPS機能と連動して、今いる場所を知ることができる。

3 ガイドを付けよう

単独で登山をすると、道迷い、転落などのアクシデントが起きたとき、対応が困難になりますから、初心者であれば避けるべきです。

複数のメンバーでグループを組み、リーダーを決めておきましょう。登山計画を立てるときは、経験、体力、技術がもっとも劣る人に合わせるようにします。経験豊富なリーダーがいないときは、登山ガイドを付けてください。登山中はグループを離れての単独行動はやめましょう。



▶ (公社) 日本山岳ガイド協会

(注) 登山ガイド(会員団体)への連絡はご自身で行ってください。



4 山の天気は変わりやすい

山へ入る日に向けて天気予報に注意しておきましょう。悪天候が予想されるときは中止します。たとえ当日晴れたとしても、台風が通過した後などは、土砂崩れで登山道が使えなくなっていることも考えられるので情報収集が大切です。

山にいるとき、急に天候が崩れ、危険性が高まると判断したら予定を変更して、早めに下山しましょう。

雷が近づいてきたことを察知したら、山小屋などの建物に避難してください。逃げ場のない尾根や岩場では、できるだけ姿勢を低くして、雷雲が通過するのを待ちます。

台風や集中豪雨のとき、山間部はとても危険な状態となります。特に谷は降り注いだ雨が集中するので、溪流に下りる際は、急な増水を考えて避難ルートを想定しておきましょう。



▶ 日本気象協会
「山の天気」

警戒したい動植物

動植物との出会いは山歩きの楽しみのひとつですが、山にいる動植物の中には、人間に害をなすものも。蚊やマダニなどの昆虫、肌が触れるとかぶれるウルシのような植物から身を守るため、長袖、長ズボンを着用します。

また登山道を外れてやぶに分け入るようなことは避けてください。万が一毒のあるマムシに噛まれたら、傷口から心臓に近い場所を軽く縛り、傷口から血を絞り出し、きれいな水で洗浄します。スズメバチに刺されたら、傷口をきれいな水で洗い流します。いずれもすぐに下山して治療を受けてください。

「熊」には厳重注意！

遭遇する可能性は低いものの、特に危険なのが熊です。出かける地域の自治体が出没情報や登山の自粛、禁止などの規制情報を出していないか確認してください。

また、熊鈴やラジオなどで音を出し、こちらの位置を知らせることにより、遭遇を避けられるといわれてきました。しかし、熊の中には、かえって音に近づいて来る個体もいるとされるので、万全な対策とはいえません。

もし遭遇してしまったら、背を向けて走って逃げようとすると襲いかかれるので、視線をそらさず、ゆっくり後退して離れるようにします。

