

夏山登山を楽しむために

～道迷い、転倒、体調管理に要注意～

夏山に潜む主なリスク

● 水分不足

水分不足になると、熱中症や疲労による行動不能に繋がります。

● 天気の急変

夏山の天気は午後から崩れやすく、降雨に見舞われると、著しく体力を奪われます。

登山届はこちらから



◆夏山を楽しむための留意事項◆

□ 道に迷わないように登山地図アプリを活用しましょう

自分がどこにいるか分からなくなったら地図もコンパスも役に立ちません。現在地を知るためにスマートフォン用の登山地図アプリの活用をお勧めします。正確に現在地を把握することができ、道迷いを防ぐことができます。予備バッテリーも忘れずに持っていきましょう。

□ 入念な登山計画を立てましょう

登山は、計画する段階から始まっています。対象山域の最新情報（山岳情報、気象情報等）を入手し、入山中に考えられるリスク回避の対策を前もって立てるようにしましょう

□ 次の一步に集中しましょう

登山では、たった一步の踏み間違いで大怪我をすることがあります。慎重に歩いて、自分の足で帰りましょう。

□ 水分をたくさんとりましょう

リュックを軽くするために飲み物を減らすのは絶対にやめてください。水分不足は、熱中症のリスクを高めます。水分補給の目安は、次の式を参考にしてください。

$$\text{必要な水分量 (ml)} = \text{体重 (kg)} \times \text{行動時間 (時間)} \times 5$$

□ 常備薬を持ちましょう

登山は体に大きな負担がかかります。体力の消耗だけでなく、標高の高さによる低酸素や流した汗による脱水、テントや山小屋生活でのストレスなど、目に見えない負荷がかかっています。常用している薬がある方は必ず持参してください。

□ ヘルメットを着用しましょう

転・滑落や落石の危険がある場所ではヘルメットを着用しましょう。毎年、「ヘルメットさえかぶっていれば…」という悲しい遭難事故が起こっています。

気象情報の入手先

気象庁HP 防災情報提供センター



三重県警察