

登山 10の危険

①道迷い

登山道には様々な道標（登山標識）があります。登り口や分岐にある道標は、方向を矢印で示し地名と時間あるいは距離等が示されます。時間、距離はいつでも目安です。樹林帯には赤テープが木に巻いたり、岩帯では石を積んだケルゲンがあります。

濃霧の中を歩いているうち、自分がどこにいるのかわからなくなり、不安に陥ります。地形図とコンパスの使い方を熟知することが必要です。近頃は、GPS（グローバルポジショニングシステム）も活用できます。地形図もコンパスもなしで道に迷った時は、位置が分かるところまで引き返し待機しましょう。

低山は、仕事道、枝道も縦横にありコースを誤ることがあります。低山は、高山より地形を読み難いことも多いので注意が必要です。



登山道上の標識は必ずチェック。進行方向を確認します。

②転倒・転落・滑落

急峻な登山道で転倒することは、すぐに転落につながります。転落は、人体に大きなダメージを与え、場合によっては死に至ることもあります。まず、転倒、転落しないことを心がけて歩きましょう。

転倒防止には、まず、足腰を鍛え、つまづかない体力を維持すること。危険な場所では、ゆっく歩くこと。ロープ等の安全補助具を使うこと。登山靴のヒモをしっかり締めて足が靴の中でぐらつかないこと。防御策として、岩稜や岩場を歩く時は、ヘルメットを被ることをお奨めします。

③熱中症・脱水症

■熱中症

熱中症は、夏の高温、多湿環境下で長時間行動すると起こりやすい症状です。衣服がびしょりになるほど汗をかき、水分補給を怠ると体温調整が利かなくなり意識を失います。すぐに応急処置をしないと死に至ることもあります。

■脱水症

行動に支障がでて脱水によると思われるたら、行動を中止し、水分補給をし、直射日光を避け風通しの良いところに移動させます。上半身をやや起こして寝かせ、濡れタオルで上半身を拭き体を濡らし体温を下げる工夫をするとよいでしょう。



④落石

登山者が多い富士山や槍ヶ岳・穂高岳連峰の岩場やガレ場は落石多発地帯です。ガレ場や土砂の崩落地形は外見上注意しやすいところですが、落石は不意に襲ってくることもあります。落石は落ちてくる方向をしっかりと見極め避けることが大切です。一般縦走路でも安全対策のためヘルメットを被ることを推奨します。自分で落石を発生させたら大声で「落石!」と注意を呼びかけましょう。

⑤火山噴火

日本の登山目標の名だたる山々の多くが火山です。

火山に対する注意も怠りがあってはなりません。火山ガスは、登山道に危険地帯の表示があるのでその指示に従うことで危険回避ができます。火山噴火は、気象庁の「火山登山者向けの情報提供ページ」(https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_0.html)を参照し、事前情報を入力しておきましょう。



岩場の通過では落石を発生させぬよう、標識や目印に従って慎重に上り下りしましょう。【写真提供：株式会社トラベルキャラー】

「アミノバイタル」パーフェクトエネルギーゼリードリンク (130g)

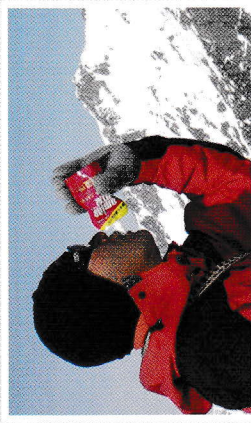


小型タイプ!



片手で簡単に開けられるコンパクトサイズ!
「アミノバイタル」アミノシロップ
パーフェクトエネルギー

スポーツ科学研究から生まれた、登山などの長時間スポーツに適したアミノ酸+糖質のエネルギーゼリー



新潟で登山するなら?

- ✓ 弥彦・角田山や樺形山脈、飯豊山系、佐渡への前後泊や送迎に便利!
- ✓ 年間50本以上!長年の団体登山ツアーで実績あり!

3列独立や足下の広い車両もラインナップ。ハイエース&マイクログ含め30台で運行中!

リラックスバス 中〜小型バス 貸切バス

月岡温泉街「華火」 宿泊特化型和風ホテル

ハミングツアー 検索 <https://www.humming-tour.jp>

0570-037154

コラム2 余裕を持って山歩きを楽しむ

山歩きは、意外とカラダを動かさし続ける運動です。長い時間にわたる行動には、エネルギーの補給が重要な課題になります。車でいええばガソリンにあたるカラダを動かす糖質系のエネルギーと車体にあたるカラダをつくるアミノ酸の両方を摂取しないとカラダは十分に動きません。ちよとした登り道での景色を楽しむ余裕を持つためにバランスの取れた食事を摂るのは、山歩きでは難しいことです。こんな時にわざわざ張らないサプリメントで行動中に随時補給することが重要となります。