

山岳遭難セーフティーカード

令和元年度も全国山岳遭難対策中央協議会では「山岳遭難セーフティーカード」を作成しました。入山前のアドバイスとして「水分補給で快適安全登山」の項目を新たに設けました。

全国の登山ショップや登山口近辺にある国立公園ビジターセンター等に配置してありますのでご活用ください。

※折り畳み式になっており、シャツやパンツのポケットに収まるサイズ（約 8.5 cm × 5.5 cm）になっています。

【表面】

山岳遭難 対策中央協議会

内閣府 警察庁 環境省 気象庁 消防庁 林野庁
総務省 防衛省 スポーツ庁
(独)日本スポーツ振興センター (株)NTT
(株)JR東日本 (公財)日本スポーツ協会
(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会
※本字は幹事会構成省庁・団体

入山前のアドバイス

水分補給で快適安全登山

たくさん汗をかく夏登山では、気付かないうちに脱水になることがあります。脱水による熱中症や高山病、低体温症等のリスクを避けるために、**入山前に 500ml の水分補給**をお勧めします！

脱水のシグナルは
●**排尿回数の減少**
です。3 時間毎に排尿がなければ、体は「脱水状態」になっています。回復させるには最少でも、500ml の水分を摂ってください。

●**何より飲み物を持って行けばいいですか？**
必要な水分量は、**脱水防止の目安(ml) = 体重(kg) × 行動時間(h) × 5** の式で求めることができます。飲み物を通してできる山小屋や水場がどこにあるか調べておくことも大事です。

●**何を飲めばいいですか？**
汗 = 水分 + 塩分 です。つまり、補給するのは水だけではなく、**塩分(塩類)**を含んだ経口補水液やスポーツドリンク等がお勧めです。

登山届は あなたの生命を守るザイルです

登山計画は必ず立て、登山届を提出しましょう。下山の報告も忘れずに。

● **スマホでも作成可能です**

警察や自治体と連携しています。

全国山域の登山届は「コンパス」から！

<http://www.mt-compass.com>

気象情報・火山情報は、登山中もこまめにチェックしましょう。

気象庁ホームページ
気象情報・火山情報は
こちらから

Ajinomoto

山の準備のなかに、体の準備も入れとかないと。

運動中に失われるたんぱく質。それを補う唯一の栄養素。
登山。水。アミノ酸。amino VITAL

【裏面】

道に迷ったかも・・・と思ったら ※すべてケースバイケースです

まず、落ち着く

あわてて活動すると事態は悪化します。まずは現在の状況を冷静に判断しましょう。

見通しの良い所へ

現在位置がわからない場合は、見晴らしの良い場所に登りましょう。沢へ下るのは危険なことが多いので避けましょう。

現在地を把握

地図やコンパス、スマホのGPS機能などで現在地を把握しましょう。

引き返す

勘に頼って移動せず、位置がわかるところまで引き返しましょう。

ファーストエイド

熱中症

- 日陰等涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめて寝かせます。露出している手足に水をかけ、体温を下げましょう。
- 水分と塩分を補給しましょう。

低体温症

- 夏山でも風雨にさらされることで起こります。小刻みに寒気がくる(寒寒)段階のうち温かい飲み物を飲ませ、濡れた衣類から乾いた衣類に着替え、暖かい場所に移動させましょう。

蘇生法

- 呼吸がない場合は胸骨圧迫をします。胸の真ん中を、約5cm沈み込むように強く、速く。1分間に100-120回。
- 人工呼吸ができる場合は胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を組合せます。(自信がなければ胸骨圧迫を続けず)

(足首の)ねんざ

- 患部をできるだけ冷却し、固定します。
- ①布(三角巾やタオル)を足の裏に当てる
- ②アキレス腱を通過して前面にもってきた布を足首にまわしながら交差する
- ③両端をそれぞれ、足首に巻いている布へ通す
- ④両端を強くつま先の方へ引いて前面で結ぶ

止血

【直接圧迫止血法】出血部位にハンカチやタオルを当てて、直接圧迫します。

【間接圧迫止血法】傷口より心臓に近い動脈(止血点)を手や指で圧迫して血流を止めます。感染予防のためビニール等を手に着用しましょう。

<https://www.mt-compass.com/110>