

# 山岳遭難

セーフティカード Winter



## 山岳遭難対策中央協議会

内閣官房 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  
※太字は幹事会構成省庁・団体

## 入山前のアドバイス

### 侮るなかれ！冬山脱水！

冬山は思う以上に運動量が大きく、吐く息から水分が失われていることをご存知ですか？水分不足は高山病、凍傷、低体温症のリスクを高めます。

入山前に500cc水分補給。大きめの保温ポットを準備し小まめに水分補給しましょう！



### 天気予報 要注意ワード！



入山前の天気予報で、  
● 上空の寒気が南下  
● 強い冬型の気圧配置  
● なだれに注意

等のワードを聞いたなら要注意です。山では大荒れの天気になる可能性があります。最新の気象情報で天気や雪の状況などを確認し、計画や装備を見直しましょう！



こんな天気図には要注意！  
(冬型の気圧配置)

## 登山届はあなたを守る命綱

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。

日本山岳・スポーツクライミング協会  
登山と計画



### スマホから提出できます

全国山域の登山届は「コンパス」から！  
インターネットより  
各種入力フォーム  
が利用可能です。



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)

GPSや捜索用発信機等の携帯  
山岳保険の加入も忘れずに

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto  
AJINOMOTO

山の準備のなかに、  
体の準備も  
入れとかないと。



アミノバイタル  
プロ

アミノバイタル  
パーフェクトエネルギー

アミノバイタル  
GOLD

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

「アミノバイタル®」の  
商品情報はこちら

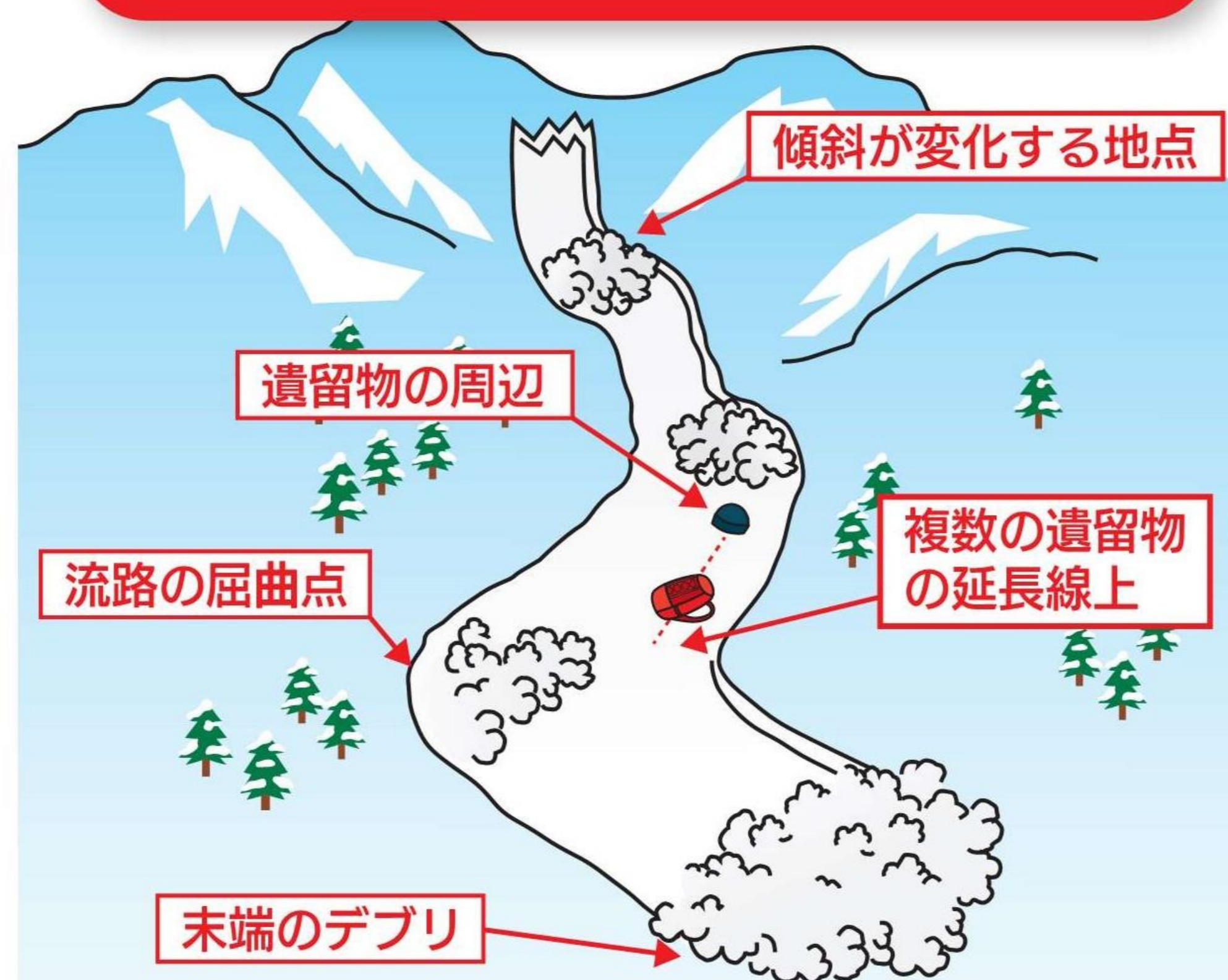


## 仲間が雪崩に遭遇したら

### 15分以内に掘り出せば救命率向上

- ① まずは自分自身の安全確保
- ② 巻き込まれた仲間の状況を観察  
何人埋まったか、どのあたりで埋まったかを観察。
- ③ 目で見て捜索  
手足が見えていないか、ザック等が落ちていないか確認。
- ④ ビーコンで捜索  
**全員が受信モードに切り替える！**
- ⑤ ビーコンがない場合  
遺留物の周辺やデブリの末端等を捜索。
- ⑥ 頭を掘り出す  
呼吸を確保するために、真っ先に頭を掘り出す。  
そのために、周辺を広く掘り進める。

## 埋まっている可能性が高い場所



## 雪山入山者への質問

- ・ ビーコン・プローブ・スコップを持ちましたか？
- ・ 出発時にビーコンチェックはしましたか？
- ・ 地図とコンパスは持ちましたか？
- ・ 冬山登山の知識と装備はありますか？
- ・ アクシデントに対処する自信はありますか？
- ・ 山域の雪質情報を入手しましたか？

十分な準備が安全と楽しさを倍増させます！

## ファーストエイド

### 低体温症

- ・ 「食べる」 カロリーが体温を上げます。空腹でなくても定期的に食べましょう。温かい飲物で体温は上がりません。
- ・ 「隔離」 風を避けて行動。待機時はツェルトも活用。
- ・ 「保温」 汗をかかない。フードをかぶって頭を保温。
- ・ 「加温」 ペットボトルや折りたたみ水筒を湯たんぽにして胸に当てましょう。

### 凍傷

- ・ 冷えた皮膚は感覚がなくなり気づかないうちに凍ります。
- ・ 定期的に(例: 15分毎)自分の指の感覚や仲間の顔が凍っていないか確認。
- ・ 感覚がなくなった場合、手袋の中で手を握ったり脇に挟んだり、顔を覆って温めます。10分しても良くならない場合は、下山しましょう。

### 心肺蘇生法 (雪崩に埋まって窒息した場合)

- ・ 雪崩から掘り出し反応と呼吸がない場合、気道の確保と速やかに胸骨圧迫を開始。
- ・ 胸骨圧迫は、胸の真ん中を、約5cm沈み込むように強く、速く、絶え間なく行う。目安として1分間に100~120回のテンポを、30回連続で圧迫する。
- ・ 息を吹き返したら、低体温症に注意。「隔離」「保温」「加温」を実施。



## 動けなくなったらビバーク

雪崩の危険がなく風の弱い場所を探し、雪洞やツェルトを利用して寒冷から身を守ること。



ザックやマットを敷いて冷気を遮断

## 救助を要請

自分(たち)で対処しきれないと判断した場合は救助を要請しましょう。



このQRコードを読み込むと、  
現在位置(緯度・経度)を表示  
して110番通報ができます。

