

# 山岳遭難

## セーフティカード



### 山岳遭難対策中央協議会

内閣官房 警務庁 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・スポーツクラブライミング協会  
※赤字は幹事会構成団体・団体

### 入山前のアドバイス

#### 水分補給で快適安全登山

たくさん汗をかき夏登山では、気が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階層毎に排尿がなければ、体は「脱水状態」に陥っています。回復させるには、最低でも500mlの水分を摂ってください。

何よりくらい飲み物を持って行けばいいですか？

必要な水分量は、  
**水分量の目安(ml) = 体重(kg) × 行動時間(h) × 5**  
 の式で求めることができます。  
 飲み物を購入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(電解質)**を含んだ経口補水液やスポーツドリンク等が有効です。

### 登山届はあなたを守る命綱です

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。

スマホからも確認できます  
 インターネットなどでは各種の電子化フォームがアップされています。

日本山岳・スポーツクラブライミング協会  
 登山と計画  
<https://www.jma-sangaku.or.jp/sangaku/?ca=4>

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

### 登山でもコロナ対策を忘れずに

日本山岳・スポーツクラブライミング協会  
 登山再開に向けての  
 ガイドライン

GPSや携帯用発信機等の携帯  
 山岳保険の加入も忘れずに

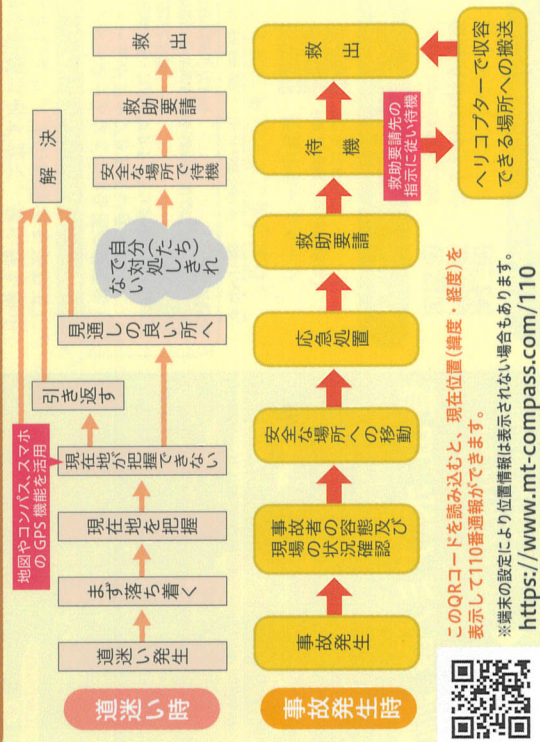
山の準備のなかに、体の準備も入れとかないと。

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**

「アミノバイタル」の商品情報はこちら

アミノバイタル GOLD  
 アミノバイタル パワーケトル  
 アミノバイタル フロ

### 緊急時のフローチャート



### フアーストエイド

#### (足首の)ねんざ

- 患部をできるだけ冷却し、固定します。
- 布(三角巾やタオル)を足の裏に当てる
- アキレス腱を通して前面にももってきた布を足首にまわしながら交差する
- 両端をそれぞれ、足首に巻いている布へ通す
- 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。  
 ※止血を実施する時は、感染予防のためビニール等を手に着用しましょう。

#### 熱中症

- 日陰等涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ、濡らしたタオルで体を拭き、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。小刻みに震えがくる(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回を繰り返します。(自信がなければ胸骨圧迫を続けます)