

## 登山前

# 4の点検

- ### 1 身体のコディション

健康ですか？  
トレーニングを行っていますか？  
前日、よく眠れましたか？  
仕事や勉強疲れはありませんか？
- ### 2 計画立案

誰どこへ行くのか？  
メンバーは決まっていますか？  
どれくらいの時間か、上り下りはどれくらいか？  
もしもの時の逃げ道は知っていますか？
- ### 3 装備のチェック

レインウェア、防寒具、ヘッドライト、地形図は、どんな簡単な低い山でも購れているときでも忘れてはならない装備です。
- ### 4 登山計画の共有

基本は地元警察署や登山指導センターに提出します。今は、コンパスネットで提出、手軽に共有できて家族や友人も安心です。登山口で届け出ポストに投入もできます。

## 登山中

# 10の危険

山や自然の中では、日常生活では想定できない様々な危険に満ちていると思われがちです。しかし、天気などの自然現象や地形を把握する難しさは、情報を持っていれば避けられます。予め起こりうる危険を予測し、それを避ける判断が安全につながります。



**道迷い**



**転倒・  
転落・滑落**



**低体温症・  
凍傷**



**熱中症・  
脱水症**



**危険な  
野生生物**



**雪崩・崩落**



**落石**



**火山噴火**



**落雷**



**増水・  
鉄砲水**

銀泉台から登り赤岳山頂間際の絶景ポイントです。

山並みは左から雄阿寒岳、雌阿寒岳、阿寒富士

この写真からは何も危険性を感じられないのですが突然天候が崩れたら...

大雨、強風、雷に見舞われたら...

退避する場所がありません。

- ◆ 北海道の山の気象条件はプラス1000Mで考えよ
- ◆ 山の日の出、日の入り検索
- ◆ 山の気温変化と体感温度 ハイキングABCP46~47

6

# 山での基本的知識 I

## 風速による行動への影響

平均風速10~15m/s未満：  
風に向かって歩きにくい。傘がさせない。

平均風速15~20m/s未満：  
風に向かって歩けない。転倒することも。

平均風速20~25m/s未満：  
しっかりと身体を確保しないと転倒する。

猪熊隆之氏：山岳気象大全より

## ハイキングABC P46~47

### (4) 山に登れば気温が下がる…高度と気温

気温は、100m上昇するごとに約0.6度ずつ下がっていきます。また、風が吹いても、体感温度は下がります。(風速1mにつき、体感温度は約1度低下する)

※体感温度とは露出した皮膚で感じる温度で、衣類で保護すれば緩和することができます。

気温は、緯度によっても変わります。北に100km行くごとに、気温も約0.8度低下します。北にある山に登る場合は、こうしたことも見こんだ装備が必要です。北海道など、北の山では緯度と高度の両方が重なって、風雨にさらされると夏でも低体温症で遭難する危険性があります。(ただし、日照がある場合や行動中は体温がグッと上がる)

#### 高度と気温、体感温度との関係

高度	気温	プラス風速 5 m
0 m	30度	25度 (体感温度)
1000 m	24度	19度 ( " )
2000 m	18度	13度 ( " )
3000 m	12度	7度 ( " )

(風速5mとは、木の葉や枝がたえず動き、旗がはためく程度の風)

#### ▶ 気温

標高が **1,000m** 上がると  
気温は **6℃** 下がる。

#### ▶ 体感温度

風速 **1m** ごとに  
体感温度は **1℃** 下がる。



## 山の危険

楽しい中にこんな事故もありました

冬山遭難に備え訓練 道警、ヘリ使った救助手順確認 札幌・丘珠空港

会員限定記事

2022年12月14日 23:20(12月14日 23:25更新)



ヘリコプターから降下する「ホイスト訓練」を行う隊員ら

200721羅臼岳～硫黄山縦走中  
硫黄第一火口宿営地へ降下中  
浮石に乗りバランスを崩し  
転倒・左足首損傷（骨折）119番通報  
緯度経度と状況を伝えヘリ救助要請  
道警・救助隊交互に交信  
返答：本日は出動できない  
ピバークは可能か？  
水・食料・防寒着・ピバーク可能な装備はあるか  
⇒ 21:00頃まで安否確認の交信  
ココヘリの入会確認、ID伝達  
翌朝：07:25頃状況を確認し丘珠から出動するを  
通告  
08:00頃 ヘリ飛来 ココヘリの信号を捉え真っ  
すぐ飛んでくる  
上空より、リュック含め退避位置指示  
上級飛来し障害物確認  
隊員降下⇒救助（リュックとち）  
⇒登山口にて待機の救助隊解散の可否確認  
女満別空港⇒救急車⇒斜里町立病院に搬送・治療  
スマホに報告あり⇒我々は硫黄山経由で下山  
⇒斜里町立病院に直行⇒要救者引取り⇒家族連絡  
翌日直行バスにて札幌帰還⇒入院加療経て復帰

## 遭難を防ぐためのポイント

- ・登山計画の事前提出：  
入山する際は必ず計画を作成し北海道警察 オンライン登山計画書届出 等を利用して家族や警察に届け出ましょう。
- ・十分な装備と通信手段：  
予備の防寒着や食料、雨具のほか、スマートフォンや携帯電話の予備バッテリーを携行してください。
- ・冬山の注意点：  
バックカントリースキーやスノーボードで管理区域外へ出る際は、雪崩ビーコンやプローブ、ショベルなどの雪崩対策装備が必須。あらかじめ気象情報や現地の危険情報を十分に確認してから行動しましょう。
- ・北海道雪崩講習会の受講をお勧めします。

## 令和7年（2025年）の山岳遭難発生状況（確定値）

- ・発生件数189件
- ・遭難者数221人
- ・前年と比較して件数・人数ともに増加した

## 事故の原因と特徴

- ・道迷い：全体の約半数を占めており最も多い遭難原因
- ・バックカントリー：冬山シーズン中の山岳遭難の約8割を占める
- ・最近では外国人観光客による遭難が目立つ
- ・高齢者の割合：中高年層（60歳以上）の遭難割合が高い傾向にある

## 道警のHPには

<https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chuiki/songaku/002-toukei/r07.pdf>

北海道警察本部  
TEL.011-251-0110

北海道警察  
サイト内検索

北海道警察本部  
〒060-8520 札幌市中央区北2条西7丁目

トップページ お知らせ・紹介 安全なくらし 交通安全 申請・手続き 相談・問い合わせ

災害情報 メディアライブラリー サイトメニュー

安全登山情報 Safe Mountain Climbing Information

**山岳遭難防止**

北海道警察  
山岳守

北海道警察  
キャラクター  
ほくと君

北海道森林管理局  
林リン子

助けるほうも  
助けられるほうも  
帰りを待っている人がいます

作成：北海道警察 林野庁 北海道森林管理局

安全な登山のために

## 山の三大死因

### 「外傷」「低体温症」「心臓突然死」



山での三大死因は「外傷」「低体温症」「心臓突然死」です。心臓は発作が起きてから止まるまでがすごく早く、山では救助隊の到着前に亡くなってしまうことがほとんどです。予防には事前の健康診断がとても重要となるため、山の心臓死を減らしたいとの思いから登山外来を始めました。心臓などを診る循環器内科も担当しています。救急対応の能力を磨くため、札幌市内の別の病院では救急科に携わっています。夏は富士山8合目の「富士山衛生センター」に長期間滞在し、登山者の高山病などを診ています。

大城 和恵（おおしろ かずえ、1967年 - ）  
日本の医師、医学博士  
専門は循環器内科、山岳医療  
日本人初のUIAA/ICAR/ISMM認定国際山岳医

## ハイキングと登山の違い

**ハイキング**：起伏のあまり大きくない山や丘、高原、平原、海岸などを歩く。  
自然の中だけでなく、山荘集落、社寺、旧跡などを見て歩く。  
歩くこと自体を楽しむ。  
山頂の素晴らしい展望、途中の自然の風景、樹木や草花の観察、鳥のさえずりを聞きながらの休憩など

**登山**：登頂（ピークハント）する事が最大の目的。  
登頂するために、長い距離を歩き、きつい登りに耐え、重い荷物を持つ。  
登頂するために途中の楽しみを犠牲にする場合もある。

日本の地形ではハイキングと登山に明確な区別、境界はない  
⇒そのため危険領域と意識せず踏み込む可能性がある

**ハイキングの目安：コースタイム4時間台まで  
累積標高差700m程度**

山と溪谷社  
登山技術全書 登山入門より