

発 病

最近増えつつあるのが、病気や疲労、体調不良などの内的な原因による事故です。体力に自信がある、体調管理に気を付けているという方でも、日常生活の中で連続した運動をすることが少ないと、予想以上の負荷がかかり、登山中、病気や発作を誘発したり、疲労によって動けなくなることがあります。それを防ぐには以下に気を付ける事が大切。

- ・自分の体力に見合った無理のない計画をたてる
- ・前日はきちんと睡眠をとるなどして、体調を整える
- ・行動中は、必要に応じて水分や栄養の補給を行う

行動中は常に自分の体調を意識し、安全に登山を楽しみましょう。



写真は東京都レンジャー野外救急研修時

対 策 。 予 防

～事故発生要因を知り、備える～

低 血 糖 ・ 脱 水 症 状 ・ 低 体 温

低血糖や脱水症状、低体温症が事故や怪我、遭難を引き起こす要因となるといわれています。

【低血糖：筋肉や脳に疲労が起こり、判断力の低下や疲労による行動不能を招く】

原因：エネルギー消費による体内のブドウ糖の不足

予防：おにぎりやチョコレートなどエネルギーになりやすいものを、少なくとも1～2時間毎に食べましょう！
山でダイエットは禁物！

【脱水症状：めまいや吐き気などのほか、重度になると意識障害などを引き起こす】

原因：大量の発汗や呼吸などによる体内の水分とミネラルの不足

予防：登山前に300～500ml程の水分をしっかりと補給！登山中は30分～1時間毎に水分補給しましょう！
汗をかきすぎないように衣類の調整も忘れずに！

【低体温：軽度では震え、重度では意識障害や不整脈などを引き起こす】

原因：汗冷えや風などで体が冷やされ、体温が奪われること

予防：「冷やさない」、「濡らさない」、「熱を生む」ことが大切！防寒着を必ず持つこと。大量の汗をかいた場合はタオルやてぬぐいで拭き取り、衣類が濡れている場合は着替えを。熱を発するにはエネルギー補給も大切。
低血糖予防と合わせてこまめに食べましょう！

救急用品・緊急時用の道具

絆創膏や包帯、三角巾といった救急用品は必ず携帯しましょう。また、非常食やエマージェンシーブランケット、ツェルトなどがあれば、万が一下山できない時などに非常に役立ちます。

登山計画書

登山計画書は遭難や行方不明になってしまった際の貴重な情報源です。

登山口やインターネットで提出することができます。

家族や周りの友人に、「いつ」「誰と」「どこに」「どのルートで登るのか」といった最低限のことを伝えておくだけでも、緊急時には大きな手がかりとなります。

単独行の心構え

単独での登山は、一人静かに山や自分と向き合える魅力がある一方で、万が一の際には誰も助けてくれる人がいないなど危険な面があります。登山計画書の提出はもちろん、地図読みやセルフレスキューの技術習得など、十分な知識と経験を身につけてた上で行いましょう。

東京都レンジャーの活動

東京都レンジャーは自然公園を訪れる方の安全のため、以下のような活動を行っています。

- ・情報収集、情報提供
- ・歩道整備
- ・簡易矢羽根（道しるべ）
- ・情報提供（パウチ）
- ・安全登山PR活動 等



※これらの活動は東京都レンジャーニュースで度々ご紹介しています。バックナンバーは下記 URL でご覧いただけます m(__)m。
http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/nature/natural_environment/park_ranger/news/index.html



登山道通行止めのお知らせ

橋の工事のため、稲村岩尾根（鷹ノ巣山～日原間）の登山道は通行止めとなります。
期間：平成29年2月1日～2月28日
※詳しくは奥多摩ビジターセンターまでお問い合わせください。



都レンジャーの業務

- ・観光客などへの利用マナーの普及・啓発
- ・希少な動植物の密猟や盗掘の監視
- ・利用者の安全確保のための登山道や案内板などの点検、応急補修
- ・動植物の生息、生育状況など自然環境の継続的観測および監視
- ・利用者への自然解説、登山ルートや施設の案内

自然情報などの問い合わせ

高尾ビジターセンター	042-664-7872
奥多摩ビジターセンター	0428-83-2037
御岳ビジターセンター	0428-78-9363
小峰ビジターセンター	042-595-0400
山のふるさと村ビジターセンター	0428-86-2551