

## 1. 天気

雨と風 残雪：今年が多い by 鈴木均さん

## 2. 夏山の危険とその回避

## (1)カミナリ

木村治朗さん（泉州労山）から

## (2)熱中症・脱水症 中川から

脱水症 体が水不足 原因 下痢・嘔吐・熱中症

脱水症：脱水による体温上昇

→臓器血流低下と多臓器不全をおこす

表面的な主な症状

- ・気分が悪くなる ・体温の異常な上昇
- ・異常な発汗（または汗が出なくなる） 冷や汗
- ・めまい、吐き気、強い眠気、頭痛、
- ・失神

兆候 何となくカラダがだるい

足がつる

食欲がない

ペースが落ちて集団から遅れ始める 無自覚

いつもよりも尿が少ない

イライラする

これらの兆候は、登山するから誰でも多少は起こりえる  
病的になる前に対処を

**水が飲めるうち が分かれ目**

予防・日射をさえぎり、涼しくする

- ・水の飲み方 by 大城和恵先生

山に登る前に 500ml

最低 2 L の水分を携行。

30 分おきに 200～250 mL を目安に補給し続ける

- ・水の飲み方 by 山本正嘉 1 時間おきに 300 mL

→ 8 時間行程なら **2.4 リットル持参**！！

## 発症後の対処

- ・ **水が飲めるうち 最後の手段**
  - = **経口補水液** 水 1L+糖 40g 塩 3g
  - OS-1 経口補水液 口からの点滴 がぶ飲みはダメ 1L/日
- ・ ポカリスエット粉末など うすめて2リットルなど
- ・ 高山は空気は冷たい 日射をとにかくさえぎる  
横にする  
足をザックに乗せるなどして血液を心臓に集める  
手足などに水をかける あおいで冷やす 沢の水でも可
- ・ 意識がないとき 救助要請 少しでも涼しいところに  
脈がなければ心臓マッサージを

仲間の経験に学ぶ 事故対策会議にご参加を  
大見さん 中川 などに経験を聞く

大城和恵先生「登山やトレッキングでの脱水・熱中症」  
<http://www.kakuredassui.jp/> をぜひご一読

### (3)低体温症

体温が下がりすぎる。ひどくて病気になる。

体心の温度 35℃が遭難の分かれ目 自覚できる限界

35℃以下:脳の血液を他に回して体温維持をはかる

自覚不可となる 自己管理不可能となる

同行者が助けるしかない

ろれつ回らず 足元よろける アイゼン脱げず

方向不明

分かれ目 35℃体温とは？

震えて熱を作ろうとする

**ガタガタ震えのうちに 自己管理 or 申し出を**

**気のせいだと思ふこともあるので注意を**

ところが北海道登山では、体力がない or 疲れす

ぎだと→震えがないままに症状進行シアウトに

遭難事例研究リーダー編のレポート課題

加藤文太郎の低体温症防止策とは何か？著作をレポートに

疲れる前に眠れば、死ぬ前に寒くて震えて必ず目がさめる  
→あなたは本当だと思いますか？

### 気象の備えを

トムラウシ 2009 の遭難は気象遭難と違うのではないか？  
「6℃, 15m/s, 雨」の天気→穂高・剣の8月によくある天気  
例 12/10 大阪の最低気温ビル屋上で水道で水かぶる??Xだ  
→ 伊豆ハイキングクラブは「夏山にもテルモス」で生還  
→ 山行では気温を記録しよう 天気図が読めるようになる  
トムラウシ山遭難事故調査報告書

[www.jfmga.com/pdf/tomuraushiyamareport.pdf](http://www.jfmga.com/pdf/tomuraushiyamareport.pdf)

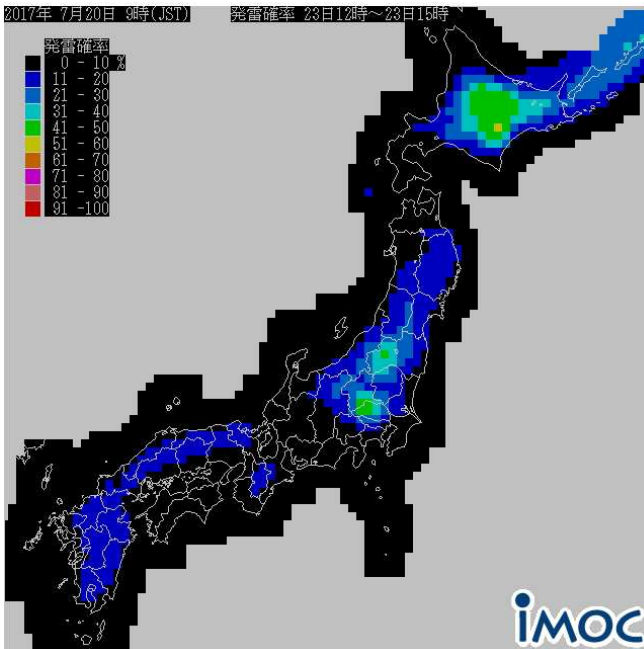
補足 カミナリ \*\*\*\*\*

1. 登山に出かけるかどうか 3日前からこのデータで判断する  
<http://www.imocwx.com/guid/gd324jp.htm> 国際気象海洋 HP

### 3時間毎発雷確率 (気象庁発表)

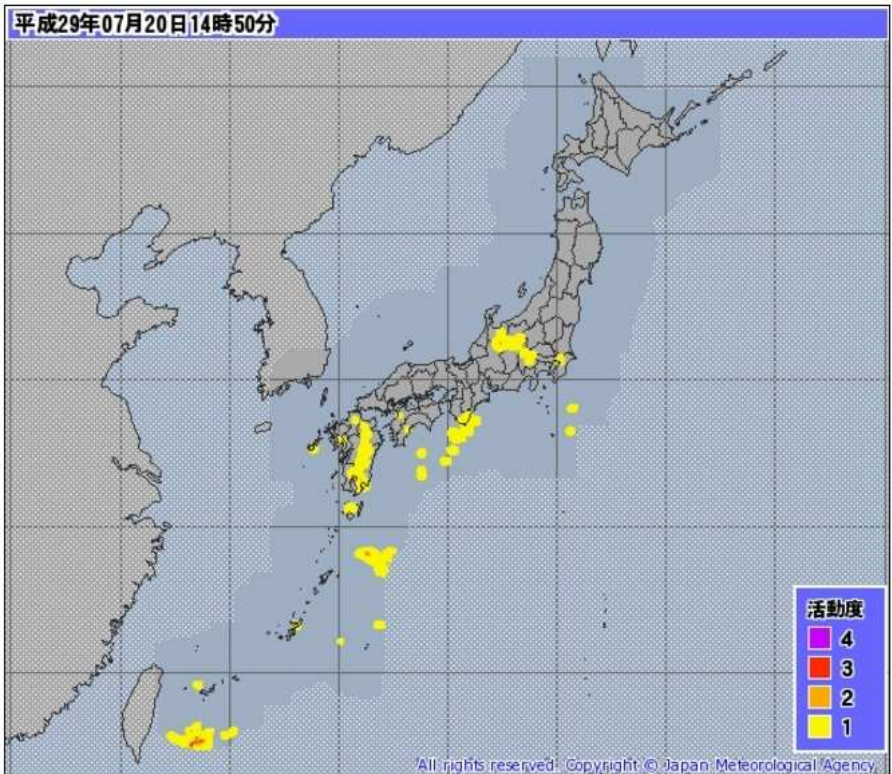
国際気象海洋 (株) 提供 戻る

日 本 7月23日12時~23日15時(JST) 前時間 次時間



## 2. 山では 雷ナウキャストで判断する

<http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>



### 雷ナウキャストの見方

活動度4 「激しい雷」 落雷が多数発生している

活動度3 「やや激しい雷」 落雷がある

活動度2 「雷あり」 電光が見えたり雷鳴が聞こえる。

または、現在は、発雷していないが、間もなく落雷する可能性が高くなっている

活動度1 「雷可能性あり」 1時間以内に落雷の可能性はある

活動度2～4が予測された場合 どうするか 都市の場合

落雷の危険が高くなっていますので、建物の中など安全な場所へ

速やかに避難して下さい。また、避難に時間がかかる場合は、雷注意報や活動度1が予測された段階から早めの対応をとることが必要です。

なお、雷注意報や活動度1～4が発表されていない地域でも雷雲が急発達して落雷が発生する場合がありますので、天気の急変には留意して下さい。