

安全な富士登山にむけて

日時 7月6日(土) 13:30~15:00
場所 エニシア静岡(マルイ8階)
参加人数 員静岡県教職員組合員33名
講師 静岡市山岳連盟常任理事 名倉健児
内容 富士登山に向けての安全講習



富士山の遭難事故発生状況

(平成30年、7月10日~9月10日、静岡県警発表) 合計74名(死亡3名)
1位、**発病** 34名(45.9%) (低体温症21名、高山病9名、その他4名)
2位、**転倒** 23名(31.1%)
3位、**疲労** 9名(12.2%)
4位、**道迷い** 6名(8.1%)
5位、**滑落** 1名、**不明** 1名

(30年度山梨県側の発生は合計18名)

夏に多い富士登山の遭難事故例

- 途中で高山病にかかり、頭痛や吐き気がしていたが、我慢して登山を続けたら、全く動けなくなりました。
- 昼間に下山する予定だったが時間がかかりすぎて日没となり、暗くなって道がわからなくなりました。
- 日頃の運動不足から、膝関節に負担がかかりすぎ、動けなくなりました。
- 自身の汗と雨によって、着ているものがずぶ濡れとなり、低体温症でうごけなくなりました。
- 山頂まで一本道だから離れても大丈夫だと思っていたら、はぐれて迷子になりました。
- 下りを急いでいたら、滑って転倒してしまいました。
- 元気に登っていたのに、突然倒れて帰らぬ人になりました。

*道迷い防止(登山ルートごとに登山標識下部の色が違います)

吉田ルート ▶ 須走ルート ▶ 御殿場ルート ▶ 富士宮ルート ▶

富士山トイレ事情（正しくトイレをつかいましょう）

下水道のない富士山では、トイレは特別な環境に対応しています。登山中、誰もが必ず一度はトイレのお世話になるはずですが、マナーとルールを守って、正しくトイレをつかいましょう。

1、浄化環境式トイレ

カキ殻を利用して汚水を浄化、綺麗にして再びトイレの水に利用します。利用する人が増えるとさすがに水は濁りますが無臭となります。使用したチリ紙は備え付けの箱の中へ

2、燃焼式トイレ

し尿をとにかく燃やしてしまおう！というのがこの方式。燃焼室は便器と区切られているのでご心配なく大量のチリ紙は NG、パイプの詰まりの原因になります。

2、バイオ式トイレ

オガクズや木のチップを利用し、微生物によりし尿を分解します。年に数回の交換が必要ですが、肥料として再利用が可能で、このトイレもチリ紙は箱の中へ！
*いずれのトイレも使用方法が違います、トイレに貼ってある注意書きを良く読んで使用するようにしましょう。
南アルプスなどでは、し尿をヘリコプターで運ぶ小屋もあります。し尿処理は莫大な費用が掛かります、トイレ利用料(200円～300円)はお忘れなく、一回の登山で100円硬貨20枚位をもっていきましょう。

富士登山の持ち物と服装

誰もが登る富士山ですが、一日で真夏と真冬の両方を体験します。日本一の高山です、過酷な気象条件となります。完璧な服装で臨みましょう！

1、服装

夜間、朝方は氷点下になります。長袖、長ズボンが原則です、汗をかいてもすぐに乾く化学素材のものがベストです、専門店で揃えましょう。Gパン、半ズボンは避けましょう。

2、雨具

富士山では横から下から雨がきます、ポンチョ型ではビショビショになってしまいます、上下が分離したセパレート型がベストです。雨具は防寒着の役割もあります。

3、照明具

岩場等では両手を使います、ヘッドランプタイプがベストです。

4、靴

スニーカーでは滑って危険です、靴底に凹凸がある、ハイカット、ハーフカットの登山専門の靴がおすすめです。

5、その他、持っていくもの

帽子、ザック、予備電池、飲料水、地図(ガイドブック)、飲料水、手袋、行動食、ファーストエイドキット、ティッシュ(水に溶けるもの、ウェット)、スパッツ、ストック、サングラス、耳栓

山の気象

山の気象は平地に比べて、はるかに厳しいものとなります、基本を知って遭難を防止してください。

1、気温について

山に登ると気温は下がります、100メートル登ると約0.6度気温はさがります。

また、風が風速1メートル吹くと、体感温度は約1度下がるといわれています。

さらに、雨等でぬれると気化熱の作用によりさらに体感温度はさがります。これを知らずに山登りをすると、疲労凍死という最悪の事態におそわれます。

*2009年北海道トムラウシの疲労凍死事故

*1989年北アルプス立山の疲労凍死事故

2、風について

一般に高度が高くなれば、高くなるほど風は強く吹きます。

特に、富士山は周りに山はなく、日本一の単独峰ですので普通の山よりも特に強く吹きます。

3、雨について

一般に山は平地に比べ雨量は多く、天候も崩れやすい。

これは湿った空気が海から山にぶつかり上昇して冷たい空気と接し雲が発生して雨となるからです。

山の天候が午後になると、崩れるのはこのことからです。

午後3時頃までには行動を終える必要があります。

4、雷について

夏山登山で最も気を付けなければならないものが雷です。

山の雷の威力は平地のものとは比べ物にならないほど凄まじい場合があります、これまで、多くの犠牲者がでています。

実際に登山中に雷に遭遇してしまった場合、「こうすれば、絶対に大丈夫」という方法があるわけではありません。

第一は雷に遭わないことです、午後になって気温が上がるほど雷の危険はたかまります、朝早く、行動を開始して、早い時間に行動を終了することがたいせつです。

5、雷に遭遇した場合の対処方法

雷は金属であろうとなかろうと高いところにおちます。

姿勢を低くして、今よりも低いところへ逃げましょう、小屋があれば小屋の中が安全です。

高い木や大きな岩の真下は特に危険です、

4~5メートル位離れて身を低くして雷が通過していくのを待ちます。

頂上や稜線にいたら急いで下ってください。

少しでも低いところに避難します。

雷の光や音、また積乱雲に気付いたら素早い対応が必要です。

積乱雲の種類

遭難、ケガの防止

1、平素からのトレーニング

富士吉田の登山道は、歩行距離 15 キロ位（登り 7.5 キロ、下り 7.6 キロ）とさほど長い距離ではありません、それを 2 日間という事ですので、心配いりません。しかし、常日頃のトレーニングは必要です。

山に登ることが一番ですが、毎日というのは無理です、日常生活のなかで「歩く」事にこだわってください。

2、疲れない歩行を

疲労は事故のもとです、歩幅を小さく、ゆっくりとあるきます。

出だしは特にゆっくりと、最初の 1 時間がその日の登山を決める、といっても過言ではありません。

頂上付近は岩場がおおいです、歩幅を広げないよう足場を選定し、筋肉の疲労を低減してください。

下りの岩場は危険です、転倒、滑落は下りで発生します。

特に歩幅は小さく、ゆっくりとくだりましょう。

3、行動中の水分補給と行動食の摂取

登山においては、特に発汗が激しくなります、呼吸だけでも水分は出ていきます、体温調整のため、体内のミネラルの消耗が激しくなり、日常よりも多量の水分補給が必要となります。

喉が渇かなくても定期的な水分補給をしてください。

特に女性はトイレを心配して水分補給が疎かになりがちです。

熱中症の要因となります。

ミネラル分の入ったスポーツドリンク、一日 10~1.50 位が必要です。

それぞれの小屋に水はありますが高額です。

又、腹が減っては登山はできません。

のど越しの良い、カロリーの高い行動食を摂りましょう。

4、適度な休憩をとる

登山ガイドさんが、疲れない歩き方をしてくれると思いますが疲労すると注意不足から、

転倒の原因となります、富士山の事故のほとんどがこれです。

40~50 分歩いたら、10 分位の休憩が必要です。

長く休みますと、せっかく温まった筋肉が冷え、元に戻ってしまいます。

息が切れたときは、その場で立ち休みも必要です。

呼吸が元に戻ったらあるきましょう。

又、休憩時、足のストレッチ等をすれば、疲労予防にもなります。

5、高山病の予防

高山病（高所障害）とは、低酸素状態に置かれたときに発生する症候群で「低酸素症」といいます。

高山病は病気ではありません。

低酸素状態に対応する体の変化で誰でもおこります。

一般的に 2000 メートル位から発症するといわれています。

山に強いとか弱いとか、という問題ではなく、その日の体調によって起ります。

症状は（頭痛、吐き気、眠気、全身の倦怠感）等で防止するには、

- ① 高度順応して、ゆっくり登る。
- ② こまめに水分補給をする。
- ③ 日常の呼吸よりも深い呼吸をして酸素を多くとり入れる。
- ④ 寝不足、深酒はしない。(小屋でしっかり睡眠をとる)

高山病を治すのに、これといった特効薬はありません。

高度を下げるしかありません。

その兆候が見られたら、無理せず下山してください。

手遅れになると、意識障害を起こして、自力下山できなくなる虞があります。