

# 山岳遭難

セーフティーカード Winter



## 山岳遭難対策中央協議会

内閣官房 警察庁 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)日本体育協会  
(公社)日本山岳・スポーツライミング協会  
※太字は幹事会構成官庁・団体。

入山前に記入しておきましょう

### パーソナル・データ

氏名	
住所	
緊急時の連絡先	
血液型	(RH )
既往症など	<input type="checkbox"/> 常備薬の場所

※体調が悪い時は登山を控えましょう！

登山届はあなたを守る命綱

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。

● スマホでも作成可能です ●

警察や自治体と連携しています。

全国山域の登山届は「コンパス」から！



<http://www.mt-compass.com>

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)

Eat Well, Live Well. AJINOMOTO

山の準備のなかに、体の準備も入れとかないと。

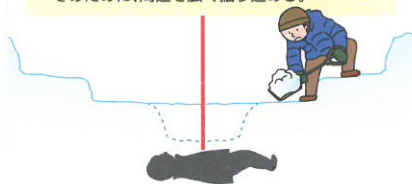
運動中に失われるたんぱく質。それを補う唯一の栄養素。  
**登山。水。アミノ酸。** amino VITAL

アマノバイタル パーフェクトエネルギー  
アマノバイタル GOLD  
アマノバイタル GOLD2000

## 仲間が雪崩に遭遇したら

15分以内に掘り出せば救命率向上

- まずは自分自身の安全確保
- 巻き込まれた仲間の状況を観察  
何人埋まったか、どのあたりで埋まったかを観察。
- 目で見て捜索  
手足が見えていないか、ザック等が落ちていないか確認。
- ビーコンで捜索  
全員が受信モードに切り替える！
- ビーコンがない場合  
遺留物の周辺やデブリの末端等を捜索。
- 頭を掘り出す  
呼吸を確保するために、真っ先に頭を掘り出す。そのために、周辺を広く掘り進める。



## 埋まっている可能性が高い場所



### バックカントリースキーヤーへの質問

- ビーコン・プローブ・スコップを持ちましたか？
- 地図は持ちましたか？
- 冬山登山の知識と装備はありますか？
- アクシデントに対処する自信はありますか？
- 引き返す勇気はありますか？

十分な準備が安全と楽しさを倍増させます！

## ファーストエイド

### 低体温症

- 「食べる」カロリーが体温を上げます。空腹でなくても定期的に食べましょう。温かい飲物で体温は上がりません。
- 「隔離」風を避けて行動。待機時はツェルトも活用。
- 「保温」汗をかかない。フードをかぶって頭を保温。
- 「加温」ペットボトルや水筒を湯たんぽにして胸に当てましょう。

### 凍傷

- 冷えた皮膚は感覚がなくなり気づかないうちに凍ります。
- 定期的に(例：15分毎)自分の指の感覚や仲間の顔が凍っていないか確認。
- 感覚がなくなった場合、手袋の中で手を握ったり脇に挟んだり、顔を覆って温めます。10分しても良くならなければ、下山しましょう。

### 心肺蘇生法(雪崩に埋まって窒息した場合)

- 雪崩から掘り出し反応や呼吸がない場合、**まず人工呼吸を2回**してから、胸骨圧迫30回を開始。
- 胸骨圧迫は、胸の真ん中を、約5~6cm沈み込むように強く、速く、絶え間なく。1分間に100~120回。
- 息を吹き返したら、低体温症に注意。「隔離」「保温」「加温」を実施。



監修：国際山岳医 / 大城和恵

## 動けなくなったらビバーク

雪崩の危険がなく風の弱い場所を探し、雪洞やツェルトを利用して寒冷から身を守ること。

特に頭と首を保温



定期的に食べてカロリー摂取

ザックやマットを敷いて冷気を遮断

## 救助を要請

自分(たち)で対処しきれないと判断した場合は救助を要請しましょう。



このQRコードを読み込むと、現在位置(緯度・経度)を表示して110番通報ができます。

<https://www.mt-compass.com/110>