



©2005 石塚真一/小学館

〈令和6年(2024年) 8月8日〉

信州の山岳遭難現場と全国の登山者をつなぐ 特別隊員 島崎 三步 の「山岳通信」

長野県の山岳地域で発生した遭難事例をお伝えし、「安全登山」のための情報を提供しています。(詳細は以下のとおり)

■脱水防止・安全登山推進キャンペーンを実施します

(1) 8月09日(金) 8:00～ 北アルプス八方池山荘前

(2) 8月10日(土) 4:30～ 八ヶ岳山荘前

(3) 8月11日(日) 5:30～ 上高地インフォメーションセンター前/横尾山荘前

長野県山岳遭難対策特別アドバイザー・国際山岳医の大城和恵氏の監修のもと、登山中に脱水症にならないための効果的な水分補給のポイントなどを直接、アドバイスするとともに、経口補水液「OS-1」(株式会社大塚製薬工場)を配布します。

また、主要登山口に設置している「登山相談所」の活用、「信州 山のグレーディング」を参考にした体力・技術にあった山選び、登山計画書の提出などについても呼びかけます。

■寄付募集中! 『信州の山小屋応援・山岳遭難防止対策プロジェクト2024』

長野県では、山岳の安全・安心を支える山小屋への支援と山岳遭難防止対策事業の継続のため、今年も寄付を募集しています。信州の山岳を守るためにぜひ、皆様の温かいご支援をお願いします。

(<https://www.gachi-naga.jp/projects/3954/>)

信州の安全登山の
推進に御支援を!

★ふるさと納税 受付中★

～信州の山小屋応援・山岳遭難防止対策プロジェクト～



[遭難者の救助活動]

[寄付応募サイト]



■“はじめての夏山登山” “岩場での歩き方” YouTube 動画を公開中!

10代から60代以上まで幅広い年齢層で、登山初心者の遭難が増えています。動画では、初心者が安全登山を実践するうえで重要なポイントを説明しています。また、遭難の多い岩稜地帯での対処法についても、『岩場での歩き方(岩場に適した服装)』『岩場での歩き方(登り方)』『岩場での歩き方(下り方)』に分けて、詳しく解説しています。

計画の前にぜひ活用してください(長野県山岳総合センターとの協同により制作)。

(<https://www.sangakusogocenter.com/information/20240712/>)

■発生状況

日付	場所	性別	年齢	死傷別	態様	概要
7/29 月	北アルプス 西岳	男	54	死亡	発病	2人パーティで西岳にテントで宿泊中、 発病
7/29 月	北アルプス 西岳	女	54	無事救出	その他	2人パーティで西岳にテントで宿泊中、 同行者が発病し救助され、技量不足に より、行動不能
7/29 月	八ヶ岳連峰 北横岳	男	75	死亡	発病	4人パーティで北横岳から下山中、何ら かの原因で、発病
7/30 火	中央アルプス 檜尾岳	男	66	負傷	転倒	単独で入山し、檜尾岳から空木岳を経 由して下山中、岩に足をとられて、転 倒、負傷
7/30 火	中央アルプス 空木岳	女	65	負傷	転倒	2人パーティで池山尾根を下山中、転 倒、負傷
7/30 火	北アルプス 槍ヶ岳	男	73	無事救出	疲労	4人パーティで上高地から入山し、槍ヶ 岳に向けて登山中、疲労と体調不良に より、行動不能
7/30 火	八ヶ岳連峰 天狗岳	女	56	負傷	転倒	単独で硫黄岳から下山中、足を滑らせ て、転倒、負傷
7/30 火	北アルプス 爺ヶ岳	男	83	無事救出	疲労	3人パーティで柏原新道登山口から入 山し、爺ヶ岳付近の山小屋に向けて登 山中、疲労により、行動不能
7/30 火	北アルプス 燕岳	女	66	無事救出	疲労	3人パーティで中房登山口に向けて下 山中、疲労により、行動不能
7/31 水	八ヶ岳連峰 ニュー	男	61	無事救出	道迷い	単独でニューに入山し、稲子湯へ下山 中、ルートを誤って道に迷い、行動不能
8/1 木	北アルプス 唐松岳	女	59	負傷	落石	10人パーティで猿倉登山口から入山 し、唐松岳に向けて縦走中、落石によ り、負傷
		女	53	負傷	落石	
8/1 木	北アルプス 小日向山	女	57	負傷	転倒	2人パーティで猿倉登山口から入山し、 白馬鍵温泉に向けて登山中、転倒、負 傷
8/1 木	八ヶ岳連峰 権現岳	男	19	無事救出	疲労	12人パーティで赤岳に入山し、権現岳 に向けて縦走中、体調不良を訴えて、行 動不能
8/1 木	八ヶ岳連峰 天狗岳	女	43	無事救出	疲労	2人パーティで天狗岳に入山し、唐沢鉾 泉に向けて下山中、体調不良を訴えて、 行動不能

8/1 木	大穴山	男	52	無事救出	道迷い	単独で大穴山に入山し、道に迷い、行動不能
8/2 金	北アルプス 燕岳	女	75	無事救出	発病	8人パーティで燕岳登山口から入山し、山小屋に宿泊中、発病し、行動不能
8/3 土	八ヶ岳連峰 赤岳	男	58	負傷	転倒	2人パーティで文三郎尾根を下山中、足を滑らせ転倒、負傷
8/3 土	北アルプス 西穂高岳	男	62	死亡	滑落	3人パーティで西穂高岳付近を登山中、バランスを崩し、滑落
8/3 土	北アルプス 奥穂高岳	女	60	負傷	転倒	5人パーティで岳沢へ向けて吊尾根を下山中、つまづいて転倒、負傷
8/3 土	北アルプス 槍ヶ岳	男	15	無事救出	疲労	11人パーティで東鎌尾根を登山中、体調不良により行動不能
8/3 土	北アルプス 蝶ヶ岳	男	77	無事救出	疲労	2人パーティで長堀尾根を下山中、疲労により行動不能
8/4 日	北アルプス 唐松岳	女	37	無事救出	疲労	2人パーティで八方尾根を唐松岳方面に登山中、疲労で膝の痛みを訴えて行動不能

■長野県警 山岳安全対策課からのワンポイントアドバイス！

先週(7月29日の1週間)、長野県内では、22件の山岳遭難が発生しました。

特に、疲労による行動不能や、疲労が蓄積する下山時の転倒や滑落といった遭難が多く発生しています。連日、熱中症警戒アラートが発表されていますが、標高の高い北アルプスなどの山域でも傾向は同じで、気温が高い日が続いています。また、標高が高い山域では日差しを遮る樹林がなく、強い日差しの中で長時間行動することとなります。**疲労遭難の多くは脱水やカロリー不足が原因**なので、こまめな水分やカロリー、塩分補給が、足の痙攣や熱中症による行動不能を防ぎます。

このような疲労による遭難を防止するためのポイントとして、

・意識してこまめに水分補給

・水分補給は水やお茶ではなく、経口補水液やスポーツドリンクを飲む

・水分補給にあわせてカロリーや塩分補給をする

など休憩の都度、意識して補給することが重要です。バテてから補給しても、すぐには回復しませんので、バテる前のこまめな補給を心掛けてください。

登山時の補給対策として、

1.登山前に、500mlの水分(塩分)を補給する、

2.登山中は、30分ごとに250mlの水分(塩分)を補給する、

3.登山後は、500ml以上の水分(塩分)を補給する、

を意識して行くと効果的に補給できるのでお試しください。

『信州山のグレーディング』を参考にし、自身や仲間の体力・技術に見合った山選びをして、万全の準備で登山を楽しみましょう！ **その山はあなたの実力に見合っていますか？**

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangyo/kanko/gure-dexingu.html>

■ 令和6年(2024年)中の山岳遭難発生状況

令和6年(2024年)1月1日～8月4日

区分	発生件数	死者	行方不明	負傷者	無事救出	遭難者計	内)死傷者
令和6年	185	33	0	77	96	206	110
内)単独登山	63	14	0	20	29	63	34
令和5年	167	21	3	87	77	188	111
内)単独登山	54	8	0	23	23	54	31
前年同期比	+18	+12	-3	-10	+19	+18	-1
内)単独登山	+9	+6	±0	-3	+6	+9	+3

■ 山域別発生状況 令和6年(2024年)1月1日～8月4日

区分	件数	件数 比率	死者	行方 不明	負傷者	無事救出	遭難者 計	
北アルプス	槍穂高	32	17.3%	7	0	14	17	38
	後立山	43	23.2%	7	0	18	25	50
	その他	19	10.3%	3	0	7	13	23
	計	94	50.8%	17	0	39	55	111
中央アルプス	14	7.6%	3	0	5	8	16	
南アルプス	2	1.1%	0	0	2	0	2	
八ヶ岳連峰	35	18.9%	5	0	15	16	36	
その他の山岳	40	21.6%	8	0	16	17	41	
計	185		33	0	77	96	206	

■ 態様別発生状況 令和6年(2024年)1月1日～8月4日

区分	件数	件数 比率	死者	行方 不明	負傷者	無事 救出	遭難者 計
転・滑落	48	25.9%	17	0	32	0	49
転倒	39	21.1%	0	0	39	0	39
病気	10	6.4%	5	0	0	5	10
道迷い	24	13.0%	0	0	0	29	29
落石	2	1.1%	0	0	3	0	3
雪崩	5	2.7%	2	0	2	3	7
落雷	0	0.0%	0	0	0	0	0
疲労凍死傷	32	17.3%	3	0	0	32	35
不明・他	25	13.5%	6	0	1	27	34
計	185		33	0	77	96	206

■男女別・年齢別比率 令和6年(2024年)1月1日～8月4日

区分	男性					(人)	女					(人)	男女計	
	死者	不明	負傷	無事	計	比率	死者	不明	負傷	無事	計	比率	人数	比率
19歳以下	0	0	1	3	4	34 22.8%	0	0	0	1	1	6 10.5%	5	40 19.4%
20代	2	0	5	8	15		0	0	0	3	3		18	
30代	4	0	3	8	15		0	0	1	1	2		17	
40代	5	0	5	5	15	56 37.6%	0	0	4	4	8	27 47.4%	23	83 40.3%
50代	8	0	13	20	41		2	0	11	6	19		60	
60代	6	0	11	13	30	59 39.6%	0	0	11	2	13	24 42.1%	43	83 40.3%
70以上	6	0	7	16	29		0	0	5	6	11		40	
計	31	0	45	73	149		2	0	32	23	57		206	
比率	72.3%						27.7%							

内容は長野県警察本部の発表時点のものです。

* 本通信に関するご質問・ご意見は「長野県観光スポーツ部山岳高原観光課」までお寄せください。
mt-tourism@pref.nagano.lg.jp

＝発行：長野県山岳遭難防止対策協会＝