

2017.10.26 全員集会 教育講座

冬山登山の注意と装備

金沢ハイキングクラブ 教育部

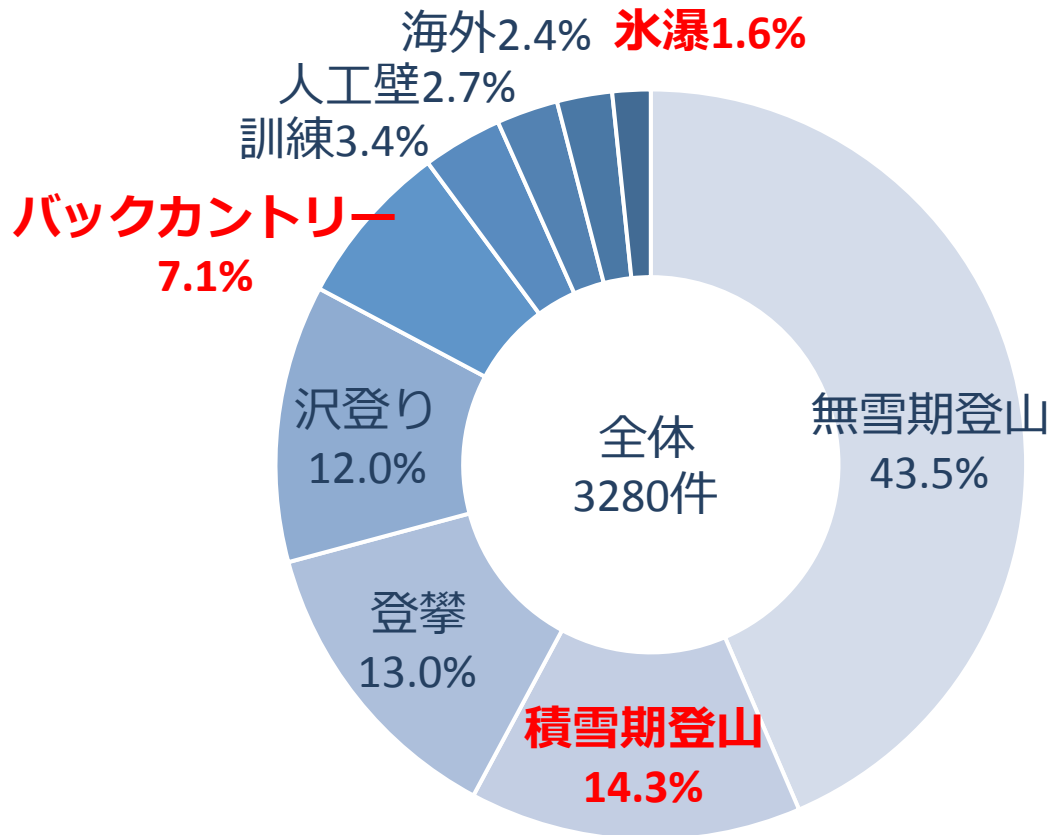
最近の雪山事故

10月18日 ニュース7 (NHK) より



形態別事故者

日本勤労者山岳連盟（2004年-2014年のデータ）から作成



約1/4が冬山・積雪期登山

冬山は

夏山とは全く異なる

天気が良ければ、景色もきれいで楽しい山行となる。
急変すると、地獄のような厳しさとなる
さらに日が暮れると気温が一気に下がる。

基本事項

- ・ 100m高度が増すと0.6℃気温が下がる
※正確には湿度も関係する
- ・ 風速1m/sごとに**体感温度**が1℃下がる

今回は冬山登山の注意点と装備

冬山のリスク

- **悪天候**：夏山以上に悪天候時のリスクは高い
日没が早い
- **雪崩**：予測困難で100%の回避は不可能
ドカ雪後や気温上昇時は高リスク
- **雪庇・滑落**：雪庇の踏み抜き、つまずきによる滑落
- **凍傷**：指先、顔面などが凍傷になりやすい
手袋や靴下はできるだけ濡らさない
- **低体温症**：なるべく汗をかかない（詳細は後述）
- **道迷い**：トレースがない場合は慎重に
- **ホワイトアウト**：平衡感覚がなくなる
- **雪目**：紫外線による炎症で目が開けられなくなる

低体温症

- **低体温症とは**

体外に放出される熱 > 自分で産出する熱

体幹温度（通常時37℃）が**35℃以下の状態**

36℃ 震えが始まる 35℃ 震えが最大

34℃ 自力回復限界 33-32℃ 意識性障害

32℃ 震えが止まる **32℃以下 生命の危険**

- **原因**

気温・風：高度や風速により体感温度は下がる

濡れ：濡れた衣類は**空気の25倍の速さ**で熱を奪う

低体温症

- **対策**

- 衣服調整：汗をかかない、衣服を濡らさない

- 着替えはジップロックなどに入れておく

- 風雨からの隔離：風雨は簡単に体熱を奪う

- 食べ物：炭水化物、高カロリー品

- 筋肉によって体熱が作られる

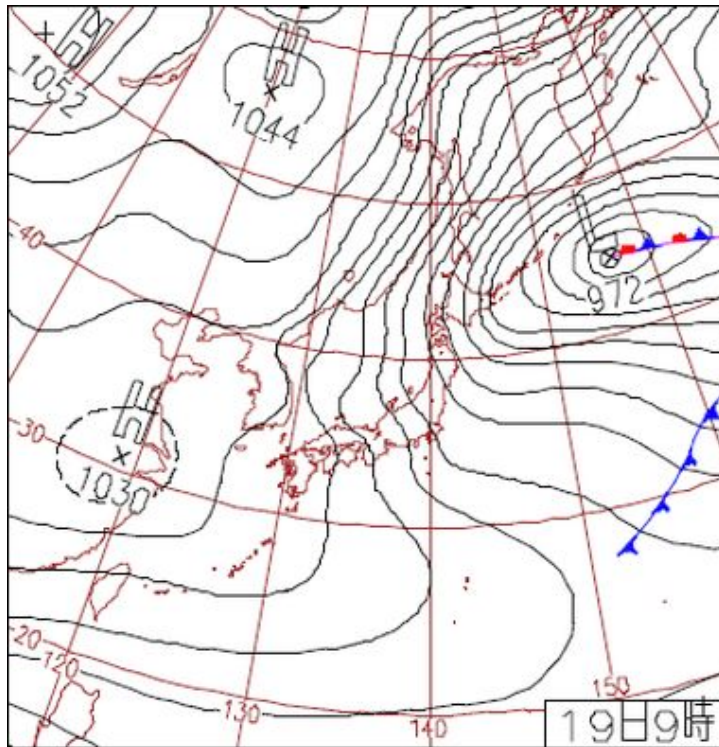
- 保温：体熱を逃がさない（フードや手袋など）

- テント泊の場合は地面からの放熱にも注意

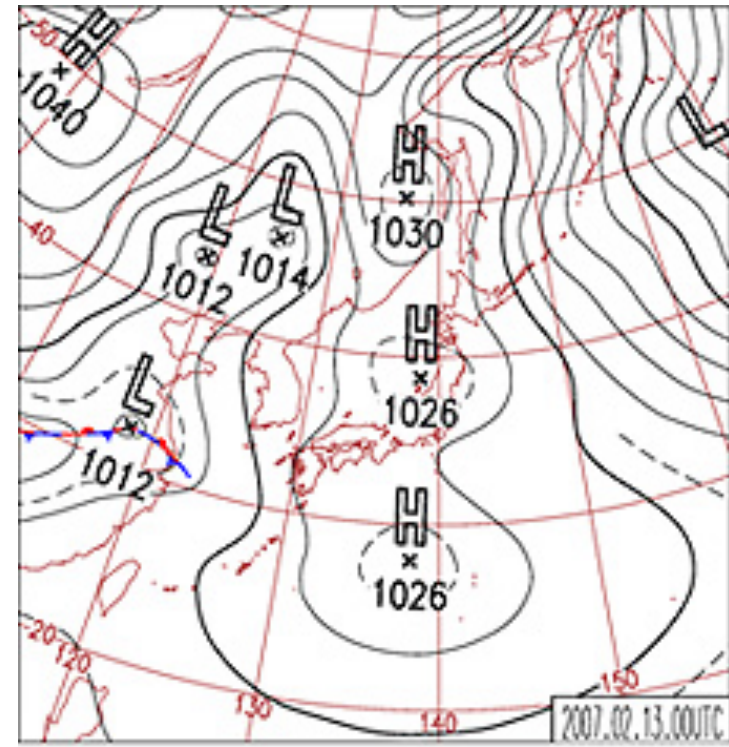
- 加温：体幹を温める（お湯などがあれば）

- 相互注意：症状に自分では気付きにくい

冬の天気（西高東低、移動性高気圧）

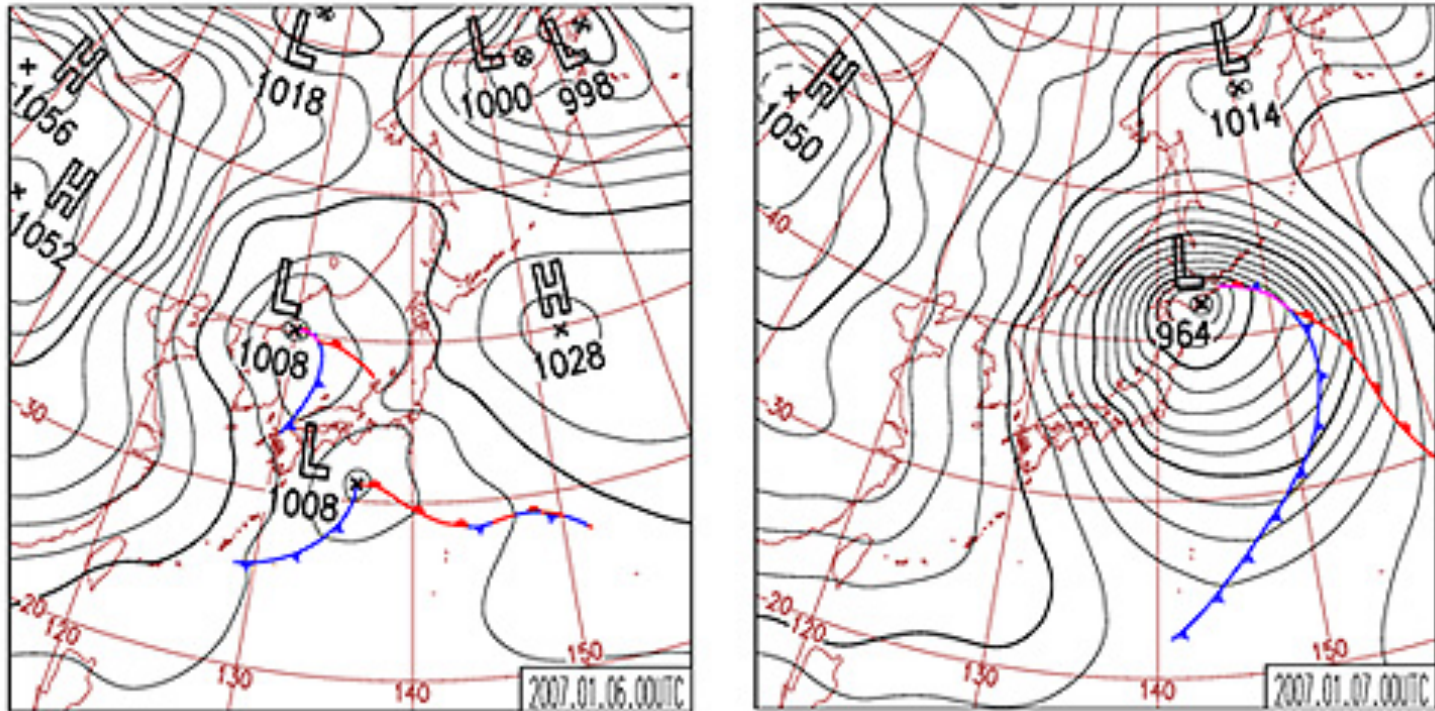


日本海側で大雪



快晴だが放射冷却で冷え込む
昼間は気温が上がる

冬の天気（二つ玉低気圧→爆弾低気圧）



二つの低気圧が日本海と太平洋を並行して進む。

爆弾低気圧に発展し天気が荒れる

山麓と山の天気

- 降水の有無の適中率（1992年-2015年の平均）
明日：83%、明後日：79%、一週間後：66%
- 山麓の天気 \neq 山の天気
 - 上空の風情報
 - ウィンドプロファイラ（気象庁）
 - 山専用の天気予報
 - てんきとくらす 無料
 - ヤマテン 300円/月
 - tenki.jp登山天気（日本気象協会）250円/月

衣服

保温性だけを求めない（重ね着で対処しこまめに脱ぎ着）

吸湿性・速乾性・収縮性・防水性も大事

- **下着**：速乾性（吸湿発散性）、綿は避ける
- **中間着**：フリースなど動きやすいもの
- **アウター**：風を通さないフード付き
（気候によって）レインウェアで代用も可
ダウンジャケットもザックに入れておく
- **帽子**：ウールやフリース素地
- **手袋**：インナーとオーバーグローブとの組み合わせ
インナーグローブは予備も持参
- **ネックウォーマ（フェイスマスク）**：防寒、凍傷を防ぐ

装備

- **サングラス・ゴーグル**：雪目予防
- **アイゼン**：12本爪
ストラップ式、ワンタッチ式など
- **ブーツ**：ワンタッチ用にはコバ付が必要
- **ワカン・スノーシュー**：手袋をしたままでも取り付ける
- **ピッケル**：必ず流れ止め
- **ストック**：バスケットを大きいものに変更
ゴムキャップを外す
- **スコップ**：雪洞作りなどに使える
- **GPS**：雪山こそGPSが重要
- その他（ビーコン、ゾンデ棒など）

講習会など

【本クラブ】

- 新人学習会 10月29日
- ワカン講習会 1月21日
- アイゼン・ピッケル講習会 3月11日

【県連】

- 積雪期救助訓練 3月11日
- 第21回 北陸地方雪崩事故を防ぐための講習会
 - 机上 12月10日
 - 実技 1月27日、28日
 - 申込 11月 1日～