

## 夏の登山 熱中症に気を付けて!! 秦野ビジターセンター

丹沢で夏山登山をされる方が増えています。一方、近年の7・8月、特に8月は気象庁が猛暑日(一日の最高気温が35℃以上の日)という気象用語を使うようになった2007年以降ほぼ毎年のように猛暑日を記録しています(下図参照)。

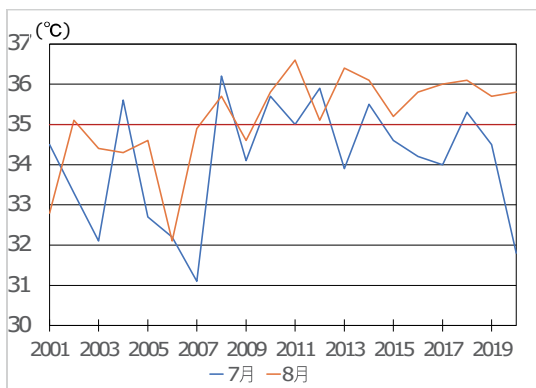
登山はハードなスポーツです。近年の気温上昇により夏山登山は熱中症のリスクと隣り合わせといえます。今回は、熱中症を防ぐうえで重要な水分補給についてのお話です。

水分補給にまつわる熱中症のリスクにはいくつかの要因があります。荷物を軽くしたいので持っていく水の量を減らす、山でトイレに行きたくないのので登山前に水を飲まない、自分の水分補給のために同行者との歩行ペースを乱したくない、などがその例です。

山に登ってしまえば無事に下山することが何より重要であり、以下のように、水分不足を防ぐことが熱中症対策につながります。

- ・十分な水分を携行する(最低2ℓ、ただし体力に応じて山小屋でペットボトル(水等)を購入することも考えるとよいでしょう。)
- ・登山前の十分な水分補給
- ・登山中もこまめな水分補給

また、汗で失った塩分の補給も大切です。スポーツドリンクや経口補水液が苦手な方は、水を好まれる方は、塩分タブレットや梅干しなどの塩分補給を忘れずに。(執筆:森谷)

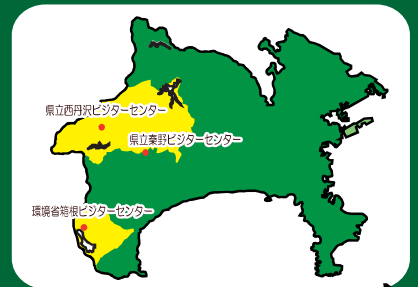


2001年～2020年における7月・8月の最高気温(°C)の変化(気象庁ホームページ 各種データ・資料より、小田原地点を参照)



夏の大倉尾根、花立付近の様子(2018年7月撮影)

### 自然公園へでかけよう



#### 環境省箱根ビジターセンター

Hakone Visitor Center  
〒250-0522 足柄下郡箱根町元箱根 164  
Tel 0460-84-9981  
<http://hakonevc.sunnyday.jp/>

#### 県立秦野ビジターセンター

Hadano Visitor Center  
〒259-1304 秦野市堀山下 1513  
Tel 0463-87-9300  
<http://www.kanagawa-park.or.jp/tanzawave/>

#### 県立西丹沢ビジターセンター

(旧西丹沢自然教室)  
Nishi-Tanzawa Visitor Center  
〒258-0201 足柄上郡山北町中川 867-2-9  
Tel 0465-78-3940  
<http://www.kanagawa-park.or.jp/tanzawave/>

開館日、開館時間、イベント予定等は各ビジターセンターまでお問合せください。

#### 【新型コロナウイルス感染症対策に関するご注意とお願い】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各施設をご利用いただく際は、手指の消毒の徹底・マスクの着用をお願いするとともに、展示室の人数制限をさせていただく場合があります。



箱根ビジターセンター、秦野ビジターセンター、西丹沢ビジターセンターのFacebookページ公開中！ 最新の情報をご覧ください。

## 登山届 + $\alpha$

昨年1年間に西丹沢では51件の山岳遭難事故が発生しました。今年もすでに20件以上(5月末現在)の遭難が発生しています。

もしあなたが遭難(道迷いや滑落などによりその場を動けない状況)してしまった場合、迅速に救助活動が開始されれば、助かる確率は格段に上がります。救助活動をスムーズにするためには、登山届を出して登山をすることが重要です。更に、登山届 +  $\alpha$ があれば、より早く救助が始まります。遭難から遭難救助が始まるまでの流れとアドバイスは次のとおりです。

### 【携帯電話等が通じる時】

遭難時、携帯電話等が通じれば、迷わず110番。通報によりあなたのおおよその位置が分かり、その位置情報をもとに警察の山岳救助隊による捜索が始まります。よって、通報した場所を離れないことが大切です。また、通報時には登山届の有無を聞かれ、提出をしていけば、届をもとに捜索が始まります。救助隊は位置情報の近くに行くと笛や声で知らせます。その時はあなたも声や笛・熊鈴などを鳴らし自分の位置を知らせてください。暗い時などはヘッドライトを点滅させることなども有効です。

## 子供は虫探しの天才

夏です。ムシムシ蒸し暑い時期の到来と同時に発生するのは虫、昆虫です。箱根の短い夏を盛り上げてくれる夏の主役たちがいよいよ活動を始めます。

大人から子供まで、何人も虫捕り少年・少女達がジッターセンターを訪ねてきます。皆さん、虫と戯れたくてウズウズしている様子です。

この時期、箱根ジッターセンターで昆虫観察会を開催する度に気づくのですが、実は小さな子供達ほど、たくさんの虫を見つけているような気がします。



恐れず藪に入る子供達



目につぎにくい小さなオトシブミ



テングチョウの擬態

## 西丹沢ジッターセンター

### 【携帯電話等が通じない時】

遭難しても『誰もわからないという事』です。そこで、+  $\alpha$  が重要になります。出発前に登山届をコピーなどして家族や友人・職場の同僚に渡すか、メールしておきましょう。ここで大事なのは、何日の何時までに戻らない、連絡がない場合には警察に連絡してもらうよう伝えることです。この事が捜索開始につながります。

この+  $\alpha$  が無ければ家族や友人は、どこの山に登るのか、または登山に行ったことさえ知らないということも考えられます。次の日になっても帰ってこない、どうしたんだろう、そこから警察への相談が始まり…。捜索の初動がとても遅れるという事です。助かる命も助からないことも。

リスク管理をして楽しい登山をしていただきたいと思っています。

(執筆:澤田)



西丹沢ジッターセンターで登山届を記入している様子

## 箱根ジッターセンター

子供は「もの」をクローズアップして見ているようです。よく見るとそこには生き物が隠れていたり…なんて事が結構あります。虫は至る所に生息しています。隠れていて大人の目線では見つからない虫も、子供たちにかかれば、子供の低い目線で葉っぱの裏側、石の裏など隠れやすい場所もすぐに発見。

目線と気持ちを子供師匠に習いながら、今年も昆虫達とたくさん出会いたいものです。(執筆:加藤)