



埼玉西部消防局 山岳救助隊 NEWS

夏号

平成27年
7月31日発行

夏到来！！川遊びを安全に楽しく過ごしましょう

じめじめとした梅雨も明け、日射しが強く照りつける時期がやって参りました。こんな季節は、とっておきのワクワクを見つけるために、自然に囲まれた中でレジャーを満喫される予定の方も多いのではないのでしょうか。

自然の中で楽しむ代表的なレジャーとして、キャンプやバーベキュー、そして川遊びは欠かせないものですね。そんな川遊びも、一歩間違えれば大惨事に遭ってしまうことも少なくありません。毎年、この時期になると河川における水難事故のニュースをよく耳にします。

平成26年中の埼玉県内における水難事故件数は18件で、そのうち6名の尊い命が犠牲になっているのが現状です。

我々消防隊員も、人命救助を最優先として河川での水難事故に対応した急流救助の訓練を実施しているところではありますが、アウトドアのレジャーを思う存分に楽しんでいただくために、川の危険と安全対策についてご紹介します。



《急流救助訓練の様子》

～川の危険について～

川には危険が沢山ひそんでいます。安全にレジャーを楽しむため、川の危険を理解しましょう。

① 上流の天気

川遊びしている(する予定の)場所が晴れていても、その川の上流等で局地的な豪雨が発生していると、一気に川の水位が上昇する場合があります。

② 中州(なかす)

中州とは、川の中の土砂などが堆積して陸地になっている所です。雨天などの急な増水により、岸に避難できなくなることがあるので要注意です。

③ 川の流れが大きく岩や壁にぶつかっているところ

水面下の岩はえぐられている可能性があります。アンダーカットとも呼ばれ、そこでは下方向に引き込む流れが発生しており、引き込まれると大変危険です。

④ 堰(せき)

川の自然の落差による落ち込みや人工物でできた堰堤の下流側では逆流する渦が発生しており、それに入ると循環流(リサーキュレーション)に捉えられて脱出できなくなることがあります。



この他にもたくさん危険がひそんでいます。川遊びは、常に少なからずリスクをはらんでいるという事実を決して忘れないでください。

～安全対策について～

安全対策の重要性をきちんと理解して楽しい川遊びを過ごしましょう。

① 天気予報の確認

当日の天気のみではなく、数日前からチェックすることが大切です。当日が快晴でも川の水量が多ければ当然川遊びはできません。

② 服装・靴の確認

服装は基本的に泳ぎやすい水着などで入水しましょう。ナイロン素材の服やジーンズは水をたっぷり吸い込んで体にへばりついてしまい体の動きが抑制されて危険です。また、靴は紐のない運動靴(リバーシューズ)が理想的です。サンダルなどは足にフィットするものではないので足をとられやすく危険です。



③ ライフジャケットやヘルメットの活用

ライフジャケットは体重の1/10程度の浮力があるものを選びましょう。また、ヘルメットは水が抜ける穴あきの物を選びましょう。

④ 川幅が広く見通しのよい場所を選びましょう

川幅の狭いところでは増水時に一気に水位が上昇して川の流れが速くなることがあります。川幅が広く足が底につく場所を選んで遊びましょう。また、見通しのよい場所でも小さいお子様の単独行動は絶対に避け、グループ全員がそれぞれの行動を常に把握していることが大切です。



川遊びをするときは、事前の健康管理にも十分配慮するとともに、睡眠不足や飲酒後の入水は事故につながりやすいので絶対にやめましょう。



山登りの熱中症対策にも心掛けましょう



近年増加傾向にある熱中症は、夏の暑い日射しの中で運動や作業をしている時だけではなく、体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。登山は、野球に次いで2番目に熱中症の発症数が多いスポーツであり、暑い中の環境で登山を続ければ体温を調整するしくみが働かなくなり、体温が上昇して熱中症を起こす危険があります。熱中症の予防対策をしっかりと理解して、安全な登山を心掛けてください。

《熱中症予防対策 5カ条》

1. 十分な水分補給をこまめに行ないましょう(スポーツドリンク等、塩分を0.2%程度含有したもの)
2. 衣服の素材は「吸湿性や通気性」のよいものにしましょう
3. 塩分を多く含む食品を携行しましょう(乾燥梅や塩キャンディなど)
4. 保冷タオルや帽子等の個人装備を必ず着用をしましょう
5. 団体登山のリーダーは、グループに合ったペース配分や休憩時間を適宜とるとともに、体調変化を見逃さないように常に気を配って登山しましょう



登山届けを提出しましょう！！



いざという時に、役に立つのが「登山届け」です。消防・警察の山岳救助隊は、提出された登山届けの情報をもとに、捜索活動を行います。登山届けは、登山口に設置してあるポストや、埼玉県警察のホームページからも提出できます。また、家族や身近な人に渡しておくだけでも大きな情報源となり早期救出につながります。

