

# 夏の山岳特有の危険について

## ミニ知識



### ■ 低体温症 ■

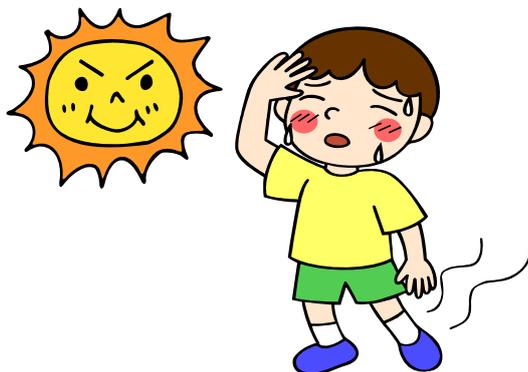
山の天候はとても変わりやすく、高度によっても大きく変わります。

平地の感覚で軽装で登山すると、思わぬ体感温度に直面しますので、真夏でも、朝夕や天候の悪いときには防寒具が必要となる場合があります。

(100m高くなる毎に約0.6℃低下、  
風速1 m/秒につき体感温度は1℃低下)

### ■ 日射病・熱中症 ■

標高の低い山地では予想以上の暑さによる日射病や熱中症の恐れも考えられますので、服装による温度調節や、適宜の水分補給等に心がけましょう。



### ■ 雷 ■

雷は上昇気流の発生により起きやすく、平地より山地帯の方が発生の確率が高くなり、夏の風物詩である入道雲に取り囲まれた場合は、雷に囲まれている状況と同じです。

雷の発生の危険性は気温の上昇と比例し、午後の時間帯に多く発生しますので、早出・早着の行動をしましょう。

★8月11日は「山の日」です