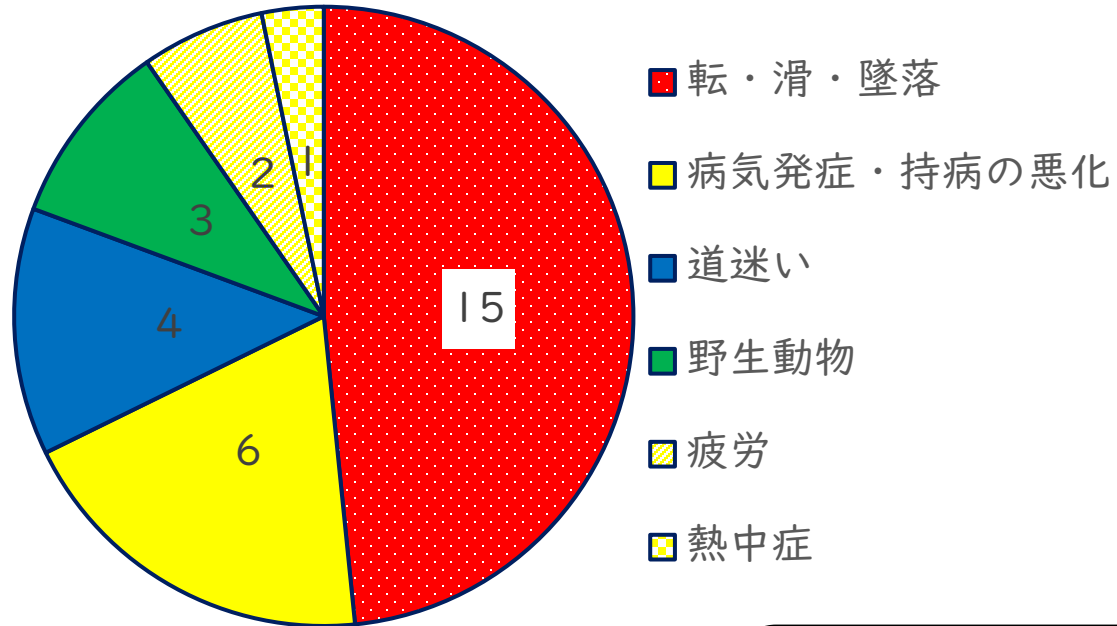


2024年ヒヤリハット報告

☆自分の身体をもっとよく理解することが大事

丸亀しわく山の会2024.9.1

【事故分類】（複数回答）

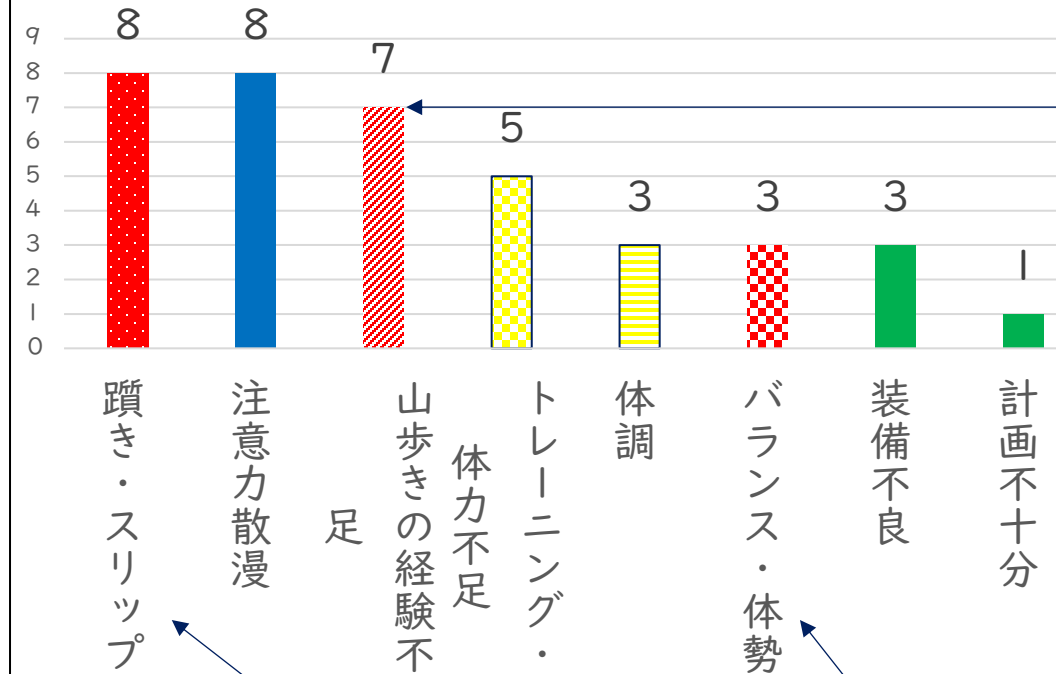


速度：高度300m/h・強度：6メッツ

- ・心臓疾患の発症率が高くなる
- ・バテてペースダウンすることがなくなる
- ・疲労を回復させるための休憩時間が足りない
- ・登山後の疲労やダメージが少ない

事故分類の転滑墜落・病気発症・持病の悪化・疲労・熱中症の項目を合わせた、**身体トラブル**がヒヤリハットの75%を占める

【背景・要因】（複数回答）



登山では何千歩、何万歩も歩くので、一步一步でみればわずかな**歩行技術**の差が積み重なって大きな差になる

ふだん不活発な生活しかしていない人が、何の準備もせずに山に出かけたとすれば、筋が極度に疲労して体重を支えきれなくなり、転んで骨折をしたり膝や腰を痛めたりする

<バランス能力>は、加齢による低下が最も著しい体力

【要因】は、みんなで考え、情報共有することが重要

引用：登山と身体の化学・山本正嘉

インシデント：27件・ヒヤリハット：1件（無雪期23・積雪期2・沢3）
性別：男13・女14 年齢：50代5・60代12・70代10