

# 冬山登山の注意点！！

## 下山時間に注意！



日没頃



日没後

12月は日が暮れるのが早く、東京ではおおよそ16時30分前後に日没となります。実際には15時を過ぎたころから森林内は薄暗くなり、急激に気温が下がってきます。薄暗いことと焦りにより、思わぬ事故につながることもあります。

自然公園を訪れる際は、明るいうちに下山できるように、余裕をもった行程で楽しみましょう。

## ゆきめ せつもう 雪目、雪盲



太陽光線と反射



快晴の日の雪景色

太陽光線の反射が強い雪面や標高の高い場所に長い時間いることで発症する目の日焼けです。正しくは表層角膜炎と言います。目が充血して涙が止まることなく出てきます。眼球に違和感や痛みを感じ、目を開こうとすると激痛が走ります。症状は一昼夜ほど続き、全く目を開けていられなくなります。曇りでも発症します。サングラスを忘れずにかけましょう。

## 冬の防寒着



ダウン



ジャケット

登りでは、意外と暑くなり汗をかくため、速乾性のインナーがおすすめです。雲取山など標高の高い山では、気温がかなり下がるためダウンなど、軽くて保温性のあるものを持参していると安心です。ダウンの上にレインウェアなどのジャケットを着ると、風を通さずとても温かいです。

## 落ち葉や積雪で道迷い



落ち葉が積もった登山道



積雪直後の登山道

これからの季節、山にはたくさんの落ち葉が積り、登山道を覆いつくし、道がわかりづらくなります。雪が積もった直後も足跡がなく、どこが道なのかわからなくなることがあります。地図を見て地形を読み、現在位置を確認しながら進みましょう。GPSやスマートフォンに地図アプリを入れたものの活用も有効です。

## まだまだ残る台風の爪痕！！



まだまだ台風による影響が残っています。通行止めになっている登山道も多数あります。バスも不通区間があります。朝バス停に来てはじめてバスが運休であることを知り、戸惑っている登山者に出会うことがあります。登山前に下記のビジターセンターに問い合わせるなど情報収集をお忘れなく。

### 東京都レンジャーの業務

1. 観光客などへの利用マナーの普及、啓発
  2. 希少な動植物の密猟や盗掘の監視
  3. 利用者の安全確保のための遊歩道や案内板などの点検、応急補修
  4. 動植物の生息、生育状況など自然環境の継続的観測および監視
- その他、自然公園を訪れる皆様への自然解説、登山ルートや施設の案内

### 自然情報などの問い合わせ

高尾ビジターセンター	042-664-7872
奥多摩ビジターセンター	0428-83-2037
御岳ビジターセンター	0428-78-9363
小峰ビジターセンター	042-595-0400
山のふるさと村ビジターセンター	0428-86-2551