



©2005 石塚真一小学館

第444号<令和8年(2026年) 5月12日>

# 信州の山岳遭難現場と全国の登山者をつなぐ 特別隊員 島崎 三步 の「山岳通信」

長野県の山岳地域で発生した遭難事例をお伝えし、「安全登山」のための情報を提供しています。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/index.html>

## ■先週(4/27~5/10)の山岳遭難発生状況

日付	場所	性別	年齢	死傷別	態様	概要
4/28火	北アルプス 八方沢	女	33	死亡	雪崩	1月初め、2人パーティで八方沢をスキーで滑走中、雪崩に巻き込まれ、行方不明となっていたもの。
4/29水	南佐久郡 川上村小川山	男	42	負傷	転落	3人パーティでロッククライミング中に、転落、負傷
4/30木	上高井郡 高山村牧山林	男	71	負傷	滑落	2人パーティで山菜採り中に、滑落、負傷
5/2土	北アルプス 白馬大雪渓	男	58	死亡	不明	単独で大雪渓を登山中、何らかの原因で、行動不能
5/2土	戸隠山	男	57	無事救出	道迷い	単独で八方沢に向けて登山中、道に迷い、行動不能
5/3日	北アルプス 奥穂高岳	男	71	負傷	滑落	単独で奥穂高岳山頂から下山中、強風により、バランスを崩し滑落、負傷



⇒上記の奥穂高岳の遭難現場

5/4 月	北アルプス 白馬岳	男	50	死亡	凍死傷	3人パーティで登山中、吹雪により、行動不能
5/5 火	霧ヶ峰	男	59	負傷	転倒	3人パーティで登山中、木の根に足をはさんで、転倒、負傷
5/5 火	北アルプス 白馬乗鞍岳	男	47	無事救出	疲労	単独で白馬乗鞍岳を登山中、山頂付近で疲労により、行動不能
5/5 火	北アルプス 霞沢岳	男	68	無事救出	道迷い	単独で霞沢岳から徳本峠に向けて下山中、道に迷い、行動不能
5/6 水	北アルプス 赤岳 (硫黄尾根)	男	49	負傷	滑落	2人パーティで赤岳(硫黄尾根)をロープをつないで登山中、女性が雪に足を滑らせ滑落し、男性もともに滑落、負傷
		女	50	負傷	滑落	



上記の(槍ヶ岳に近い)北アルプス赤岳の硫黄尾根の遭難現場

5/9 土	高妻山	女	52	負傷	滑落	3人パーティで下山中、雪に足を滑らせ滑落、負傷
		男	59	負傷	滑落	



5/10日	戸隠連峰 本院岳	女	46	死亡	滑落	2人パーティで登山中、雪に足を滑らせて滑落、死亡
5/10日	北アルプス 鹿島槍ヶ岳	男	71	行方不明	不明	単独で鹿島槍ヶ岳に入山し、行方不明

■山岳遭難発生状況～令和8年(2026年)1月1日～5月10日

区分	発生件数	死者	行方不明	負傷者	無事救出	遭難者計	内)死傷者
R8 全体	68	14	1	21	43	79	36
R7 全体	86	18	3	40	39	100	61
前年同期比	-18	-4	-2	-19	+4	-21	-25
R8 単独登山	29	6	1	2	20	29	9
R7 単独登山	38	12	3	12	11	38	27
前年同期比	-9	-6	-2	-10	+9	-9	-18

長野県内では、大型連休期間中を含む4/27～5/10までの期間中、13件の山岳遭難が発生しました。

大型連休期間中は、**悪天候時による行動不能遭難、単独での道迷い遭難、雪上での滑落遭難**が多発しました。北アルプス等の高山は、ひとたび天候が悪化すれば、気温が急激に低下して吹雪となり、冬山と変わりありません。装備で迷う方も多いかもしれませんが、**冬山装備を軸に、適切な装備選択と悪天候時の撤退判断をお願いします。**道迷い遭難では、単独登山者の割合が高いです。不安を感じたり、間違いに気が付いた場合は、そのまま突き進まず、必ず立ち止まり、まずは落ち着いて、手元の紙地図と、スマートフォンの登山地図アプリなどで、自身の位置を確認してください。特に**単独登山は、トラブル発生時のリスクが非常に高い登山形態**であることを十分認識し、定期的に現在位置を確認するなど、より慎重な行動をお願いします。

一方、この時期、雪解けが進み、雪の下から徐々に登山道が現れますが、急斜面や日当たりの悪い斜面では、固く締まった雪渓が残ります。表面がカチカチの雪面に対しては、チェーンスパイクでは太刀打ちできません。また、アイゼン・ピッケルを装備していても、スリップした直後に滑落停止しなければ、滑落を止めることは困難です。**アイゼンを装着して慎重に足を進め、万が一、スリップした場合、持っているピッケルを即座に使用し、素早く滑落を停止しましょう。**適切な装備の選択と、装備を使用すべき状況での確実な判断、慎重な行動をお願いします。

■山域別発生状況～ 令和8年(2026年)1月1日～5月10日

区分	件数	件数 比率	死者	行方 不明	負傷者	無事救出	遭難者 計	
北アルプス	槍穂高	3	4.4%	0	0	2	1	3
	後立山	25	36.8%	9	1	5	15	30
	その他	3	4.4%	0	0	3	1	4
	計	31	45.6%	9	1	10	17	37
中央アルプス	6	8.8%	0	0	0	7	7	
南アルプス	0	0%	0	0	0	0	0	
八ヶ岳連峰	11	16.2%	3	0	3	7	13	
その他の山岳	20	29.4%	2	0	8	12	22	
計	68		14	1	21	43	79	

■態様別発生状況～ 令和8年(2026年)1月1日～5月10日

区分	件数	件数 比率	死者	行方 不明	負傷 者	無事 救出	遭難者計
転・滑落	17	25.0%	3	0	16	0	19
転倒	3	4.4%	0	0	3	0	3
病気	6	8.8%	3	0	0	3	6
道迷い	13	19.1%	0	0	0	17	17
落石	0	0.0%	0	0	0	0	0
雪崩	3	4.4%	2	0	1	0	3
落雷	0	0%	0	0	0	0	0
疲労凍死傷	7	10.3%	2	0	0	5	7
不明・他	19	27.9%	4	1	1	18	24
計	68		14	1	21	43	79

■男女別・年齢別発生状況 ～ 令和8年(2026年)1月1日～5月10日

区分	男性					(人)	女					(人)	男女計	
	死者	不明	負傷	無事	計	比率	死者	不明	負傷	無事	計	比率	人数	比率
19歳以下	0	1	0	5	6	24 42.9%	0	0	0	2	2	9 39.1%	8	33 41.8%
20代	1	0	2	11	14		0	0	0	4	4		18	
30代	1	0	0	3	4		1	0	0	2	3		7	
40代	4	0	4	2	10	22 39.3%	1	0	1	0	2	10 43.5%	12	32 40.5%
50代	4	0	3	5	12		0	0	4	4	8		20	
60代	1	0	3	4	8	10 17.9%	1	0	2	0	3	4 17.4%	11	14 17.7%
70代以上	0	0	2	0	2		0	0	0	1	1		3	
計	11	1	14	30	56		3	0	7	13	23		79	
比率	70.9%						29.1%							

【長野県山岳遭難防止対策協会からのお知らせ】

クマ目撃情報マップ

■冬眠明けのクマにご用心！！

春先はツキノワグマがエサとなる山菜等を求めて活動を始める一方、登山やキャンプ、山菜採りなど山林等に立ち入る人が増えるため、クマとの偶発的な遭遇が懸念されます。何よりもクマと遭遇しないために次のことに注意してください。

「朝夕の行動は避ける」「笛・ラジオ・鈴を携帯する」「クマのいる場所に近づかない」「食料やごみは持ち必ず帰る」「クマと出会ったら静かに落ち着き、クマを見ながらゆっくり後ずさりする」「クマが襲ってきたらうつ伏せで首の後ろで手を組み、防御姿勢を取る」等、確実に行動することで安全を確保してください。

長野県 HP をご確認ください。「ツキノワグマによる人身被害を防ぐために」

<https://www.pref.nagano.lg.jp/yasei/sangyo/ringyo/choju/joho/onegai/jinshin.html>

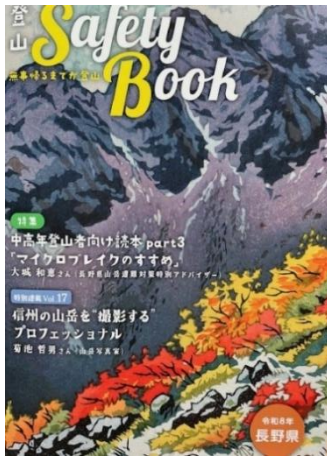


■令和8年 登山 SafetyBook 春山情報 完成！

『令和8年 登山 SafetyBook(春山情報)』を作成しました。県内各山域の登山ルート上の危険情報(滑落・雪崩)などが記載されています。春山登山をされる方は、ぜひご一読ください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/index.html> 春山情報(PDF版)

■令和8年 登山 SafetyBook を作成しました！



特集は「**中高年登山者読本 Part3**」。

遭難の大半を占める中高年登山者が遭難を回避するための具体的な方法が満載です。

「**マイクロブレイクのすすめ**」は、短くこまめに休むことで疲労の回復を図る最新の体調管理法です。

「**登山初心者のための山でバテないトレーニング法**」は、文字通り、最低限、取り組んでほしい体力づくりです。

ほかにも「岩場の歩き方」「道迷い遭難を防ぐための登山地図アプリの使い方」「単独登山に潜むリスクと対処法」「登山者が知っておきたい信州のクマのこと」など、いずれも各分野の専門家による最新のメッセージが満載です。

[https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/sangaku\\_safetybook.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/sangaku_safetybook.html)

## ■春山登山相談所 を開設します！

登山者の皆さまを対象に、主要登山口で登山相談所を開設します。万全の登山準備をしていただいたうえで、気象条件を見極めた安全登山をしていただくよう、お願いします。

詳細は、長野県 HP でご確認ください。

[https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangakusounan/sangaku\\_tozansoudansyo.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangakusounan/sangaku_tozansoudansyo.html)

## ■登山計画書を作成・提出しましたか？

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/smartphone/tozankeikakusho.html>



①ゆとりある計画を立てて、登山計画書を提出してください！

②家族や知人にも必ず詳細な予定(行先)を伝えましょう！

※登山計画書を提出し、情報を共有しないと、入山場所や遭難地点の特定に時間がかかり、捜索活動が遅くなってしまいます。

※山小屋、地元自治体、観光協会等を通じて登山口までの道路や登山道の状態、残雪の状態など、現地の最新情報を事前に把握しておきましょう。

## ■信州 山のグレーディングを改訂しました。



このグレーディングは、長野県内の登山ルート of 難易度の情報を提供し、体力や登山スキルといった登山者自身の力量に見合った山選びをすることで、山岳遭難の防止に役立てるものです。最初の公表から約 10 年が経過し、登山道の状況等に変化が生じていることから、一部でルートや評価の見直しを行いました。変更点は以下の通りです。

39 船窪岳(七倉)北アルプス 6B ⇒ 6D

90 (周) 双子山・大岳・北横岳・縞枯山・茶臼山(大河原峠)  
八ヶ岳 5A ⇒ 廃止

90 (周) 双子山・亀甲池・北横岳・縞枯山・茶臼山(大河原峠)  
八ヶ岳 ⇒ 4B 新設

詳細は長野県 HP でご確認ください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangyo/kanko/gure-dexingu.html>

## ■山岳遭難防止につながる寄付を募集中

登山の楽しい思い出作りを陰から支える活動をご支援ください。長野県では長野県山岳遭難防止対策協会の活動等を通じ、登山者の安全確保に向けた啓発活動や遭難救助に取り組んでいます。信州の山岳を安全に楽しんでいただくため、全国の皆様の温かいご支援を心からお待ちしています。なお、1万円以上の寄付をしていただいた方には、「安全登山啓発カード」を1枚差し上げます。

詳細は長野県HPで確認

<https://www.gachi-naga.jp/projects/4235/>

## ■ご活用ください！長野県の山岳関係の情報提供サイトです！

★山岳遭難救助隊から最新情報を発信中！ ⇒ 長野県警察 山岳遭難救助隊 公式X

[https://x.com/NAGANO\\_P.M.R/](https://x.com/NAGANO_P.M.R/)

★その山はあなたの実力に見合っていますか？ ⇒ 「信州 山のグレーディング」

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangyo/kanko/gure-dexingu.html>

★長野県警察 山岳情報

<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/index.html>

★長野県 山岳情報

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangaku/index.html>

\* 統計の内容は、長野県警察本部の発表時点のものです。

\* 本通信に関するご質問・ご意見は「長野県観光スポーツ部山岳高原観光課」までお寄せください。

[sangaku@pref.nagano.lg.jp](mailto:sangaku@pref.nagano.lg.jp)

＝発行：長野県山岳遭難防止対策協会＝